డిసెంబర్ 2010

₹ 20

గృహశోభ

Grihshobha



'మాతృత్వం' ప్రత్యేక సంచిక

'గ్లామరస్ మమ్మీ'గా మారిపోండి

మొదటి కామ్ఫ్ తర్వాత ఫిట్‌నెస్

శుష్కించిన చర్మం గతకాలపు మాట!

జిమ్ ఎక్సర్‌సైజ్

'అత్తా, కోడళ్లు పోట్లాడుకుంటే నష్టం భర్తకే'

వేడి వేడిగా... తీయ తీయగా...

'కాజల్ అగర్వాల్'తో ఇంటర్వ్యూ


look more gorgeous than ever!
Tanujaa
Stylish Collections
Add style to your life...
now available at
The Rasi Shop!
Sree Kumaran
THANGAMALIGAI
Gold • Diamond • Platinum • Silver
Next to The Chennai Silks
Chennai 24330888
Covai 2399888
Tirupur 2247754
Erode 2213888
Trichy 2717888
Karur 248333
Spacious Car Parking | Shop online at www.sktm.in | Toll free No. 1800 425 6663



ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్ : పరేష్ నాథ్

'మాతృత్వం' ప్రత్యేక సంచిక

గృహశోభ

డిసెంబర్ 2010

సంచిక - 96

శీర్షికలు

పూలు-ముళ్ళు 6

సమాచార దర్శనం 10

మనసు తట్టి చూడు 14

పెళ్లి పందిరిలో 16

ఛలోక్తులు 18

వ్యక్తిగత సమస్యలు 20

రంగవల్లి 42

విహంగ వీక్షణం 97

ఫ్యాషన్

నిలువెల్లా నక్షత్రాలే! 66

టీవీ-సినిమా

'ఇమ్రాన్‌ఖాన్'తో... 90

చిత్రశోభ 92

'కాజల్ అగర్వాల్'తో... 94













అందం ఆరోగ్యం

ఎలాంటి షాంపూ వాడాలి? 22

రాజస్థానీ స్టయిల్... 26

శుష్కించిన చర్మం... 34

స్క్రబ్బింగ్‌తో అందమైన 39

జిమ్ ఎక్సర్‌సైజ్ 74

ఈ నెల ప్రత్యేకం

'గ్లామరస్ మమ్మీ'గా... 30

మొదటి కాన్పు... 36

శూన్యం నిండిన... 78

దయాపర్ల యుగం 85

పెయిన్‌లెస్ డెలివరీ 88

పాల పళ్లు వస్తున్నాయా? 96

ఈ నెల విశేష రచనలు

ఇప్పుడంతా టచ్‌స్క్రీన్! 24

అత్తా, కోడళ్లు పోట్లాడుకుంటే... 72

టూర్ వెళుతున్నారా? 76

ఫ్యాషన్‌లో ఉంది... 80

వంటా వార్పు

వేడి వేడిగా... తీయ తీయగా...

ఫ్రైడ్ వెజిటబుల్స్ 59

బీన్స్ బర్గర్ 60

చిల్లీ ఛీజ్ టోస్ట్ 61

పన్నీర్ పాస్తా 62

పన్నీర్ దిల్‌రుబా 64

చాకొలెట్ ఫ్లేక్ ఐస్‌క్రీం 65

వ్యవస్థాపకులు విశ్వనాథ్ (1917-2002)

స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ : 27896947 email : hyd2_delpre@sancharnet.in
ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు : ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణి ఝాన్సీ రోడ్, న్యూ ఢిల్లీ - 110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : ● 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 ● బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగుళూరు - 560 001 ● ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారీమన్ పాయింట్, ముంబాయి - 400 021 ● పోడార్ పాయింట్, 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కత్తా - 700 016 ● 14, మొదటి అంతస్తు, సీసన్స్ కాంప్లెక్స్, 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ● ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 ● 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 ● జి - 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్ డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.

ఢిల్లీ పత్ర ప్రకాషన్ లి., వారిచే ముద్రణ, ప్రచురణ పరేష్ నాథ్ ద్వారా ఢిల్లీ ప్రెస్ సమాచార్ పత్ర్ ప్ర. లి., ఎ - 36, సాహిబాబాద్, ఘజియాబాద్ (లేదా) ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీలో ముద్రింపబడి ప్రచురించబడుతుంది.

వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్టు / మనియార్డర్ ద్వారా మాత్రమే "ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ ప్ర. లిమిటెడ్" పేరుమీద ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీ - 110 055కి చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వి.పి.పి. ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

GRIHSHOBHA (TELUGU) DECEMBER 2010

ధర : కాపీ ఒకటి రూ. 20/-లు
సంవత్సర చందా : 192 రూపాయలు
2 సంవత్సరాలకు - 360 రూపాయలు
3 సంవత్సరాలకు - 504 రూపాయలు
ప్రతి కాపీకి 75 పైసలు అదనం. విదేశాల్లో వార్షికచందా : (విమానం ద్వారా)
సంవత్సరానికి - 35 US డాలర్లు
2 సంవత్సరాలకు - 55 US డాలర్లు
3 సంవత్సరాలకు - 75 US డాలర్లు

ఎయిర్ మెయిల్ ఛార్జీలు	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ సార్క్, దేశాలు	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ యూరప్ & సౌత్ అమెరికా	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ ఇతర దేశాలు
1 సంవత్సరం	120 డాలర్లు	210 డాలర్లు	140 డాలర్లు
2 సంవత్సరాలు	240 డాలర్లు	420 డాలర్లు	275 డాలర్లు
3 సంవత్సరాలు	360 డాలర్లు	630 డాలర్లు	410 డాలర్లు



లలితా జ్యూయలరీ
మార్ట్ (ప్రై) లిమిటెడ్

123, ఉస్మాన్‌రోడ్, పానగల్ పార్క్, టి.నగర్, చెన్నై-17
ఫోన్: 2814 1155/ 77 / 88

Lalitha

చెన్నై ● మధురై

లలితా జ్యూయలరీ & టెక్స్‌టైల్స్

(A unit of Lalitha Jewellery Mart (P) Limited, Chennai)

180-182, దక్షిణ మాసి వీధి, మధురై -01
ఫోన్: 2330 222 / 444 / 555

Cedilla

పూలు ముళ్ళు

'తాప్సీ' ముఖచిత్రంతో వెలువడిన అక్టోబర్ 'గృహశోభ' ముగ్ధమనోహరంగా ఉంది. 'వేగా' మేకప్ బ్రష్‌ల వివరాలు మాకు తెలిసాయి. చాలా సంతోషం. ఇవి అందుబాటు ధరలలోనూ లభిస్తున్నాయని ఆశ్చర్యపోయాం. 'మీ శ్రీవారికి మీరే పి.ఏ.' వ్యాసంలో శ్రీవారికి పి.ఏ.గా మారితే అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని పొందవచ్చని చెప్పడం నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజం.

ఆవలింత వెనుక ఇన్ని విషయాలున్నాయా అని, ఆవలిస్తూ కూడా చదివి మేము అవగాహన చేసుకున్నాం.

వర్షాకాలంలో ఆహారం విషయంలో తీసుకోవాల్సిన అంశాలన్నీ ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉన్నాయి. అందంతో మెరిసిపోవాలన్నా, అద్భుత విజయాలను హస్తగతం చేసుకోవాలన్నా ఆరోగ్యకరమైన భోజనం అందరికీ అవసరమేనన్నది నిజం.

'గోల్డ్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్'లో బంగారానిదా? అపరంజిలాంటి భామలదా? ఎవరి అందం గొప్పగా ఉందో తేల్చుకోలేక సతమతమయ్యాం.

పెళ్ళి విషయంలో ప్రేమ, స్నేహంతోపాటు నమ్మకం ప్రధానంగా ఉండాలన్నది చాలా కరెక్ట్. 'చిత్రశోభ' మాకు మంచి కాలక్షేపాన్నిచ్చింది.

'రసరమ్య కన్య'లా ఉన్న షీలా ముఖచిత్రంతో నవంబర్ నెల 'గృహశోభ' సకాలంలో మా ముందు ప్రత్యక్షమై మమ్మానందింపచేసింది. రక్తం పరిశుద్ధంగా ఉంటే చర్మం మిలమిల మెరుస్తుందన్న నిజం సంబంధిత రచనలో తెలుసుకున్నాం.

సాధారణంగా చాలామందిని ఇబ్బంది పెట్టే మెడ, నడుం నొప్పి నివారణ కోసం మహేంద్రకుమార్ గారు అందించిన స్కెచ్ ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంది.

దీపావళి డిన్నర్ విశేషాలు అనుసరణీయంగా ఉన్నాయి. చిరునవ్వులతో బతకాలి అన్న గీతగారి ఉవాచ ఎవరికైనా శిరోధార్యమే. 'కథాసంపుటి' కథలన్నీ కమ్మగా ఉన్నాయి.

'పెళ్ళి భీమా' విశేషాలు తొలిసారిగా అవగాహన చేసుకున్నాం. అతని రాకకై ఎదురుచూసే అభిసారికలా... అంటున్నట్లు... ఉంటున్నట్లు... మా ముందు నడయాడిన నటుల చిత్రావళి ఆహ్లాదపరిచింది. ప్రియుడి కోసం ప్రేయసి, ప్రియురాలు కోసం ప్రేమికుడు అందం ఉట్టిపడేలా తయారవ్వాలని చెప్పిన అనిత గారి రచన మా దృష్టికి తెచ్చినట్లయింది.

'చిత్రశోభ'లో శ్రీదేవి బొమ్మలుకూడా గీస్తుందని చదివి ఆశ్చర్యపోయాం. 'సమాచార దర్శనం' ఆసక్తికరంగా ఉంది.

- నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం

●

'తాప్సీ' ముఖచిత్రంతో విడుదలైన అక్టోబర్ 'గృహశోభ' సమ్‌థింగ్ డిఫరెంట్‌గా అలరించింది. 'సమాచార దర్శనం' ఎంతో బాగుంది.

'మీ శ్రీవారికి మీరే పి.ఏ.' వ్యాసం మమ్మల్ని బాగా ఆకట్టుకుంది. లడ్డూల్లో వెరైటీలు చాలా బాగున్నాయి. 'లండన్ యాత్ర' ఆర్టికల్ 'గృహశోభ'కే హైలైట్. అందరూ లండన్ చూడాలంటే సాధ్యపడక పోయినా 'గృహశోభ' తన పాఠకులకు లండన్ బ్రిడ్జి, డేనింగ్ స్ట్రీట్‌లను చూపించింది. సోనమ్‌కపూర్ చిట్ చాట్ అలరించింది. 'చిత్రశోభ' పేజీలు పెంచండి.

- ఎమ్.సుకుమార సుధాకర్, తెనాలి

●

'సెప్టెంబరు' సంచికలోని కథలన్నీ బాగున్నాయి. 'మతిమరుపు మానవులు' కథ కడుపుబ్బ నవ్వించింది. ఏదో ఒక సందర్భంలో అందరూ ఈ మతిమరుపు బారిన పడుతూనే ఉంటారు. అనితా గౌడ్ రచనలో మద్యం కారణంగా కలిగే అనర్థాలను ఎంతో వివరంగా తెలియచేసారు.

ఇల్లు ఎంత పరిశుభ్రంగా ఉన్నా సువాసన లేకపోతే చిరునవ్వు లేని ముఖంలా వెలవెలబోతుంది. సువాసనతో ఇంటి శోభ పరిపూర్ణమవుతుందన్నది నిజమనిపిస్తుంది.

స్వేచ్ఛకు, ఇష్టాయిష్టాలకు మధ్య జరిగే ఘర్షణ ఎలాంటి పరిస్థితులకు దారి తీస్తుందో 'స్వేచ్ఛా విహంగం' కథలో విశదమవుతుంది. 'బాత్‌రూం కూడా శుభ్రంగా ఉండాలి' వ్యాసం చదివిన తర్వాత ఎవరైనా తమ బాత్‌రూంలను చెక్ చేసుకోకుండా ఉండలేరు.

- మల్లీశ్వరి, రాజోలు

●

'అక్టోబర్' సంచికలో శీర్షికలన్నీ బాగున్నాయి. అందం, ఆరోగ్యం అంశాల కలబోతగా ఉంది. ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో తలకు నూనె రాసుకోవడం పెద్ద పొరపాటుగా భావించే ఈ కాలంలో శిరోజాల సంరక్షణకు నూనె అవసరం ఎంతగా ఉందో చాలా చక్కగా తెలియచేసారు.

నటి 'స్నేహ'తో ఇంటర్వ్యూ మమ్మల్ని ఎంతగానో అలరించింది. వెరైటీ లడ్డూలు, గ్రీన్‌పీస్ వంటకాలను చేసి చూసాం. చాలా బాగున్నాయి.

'ఫ్యూజన్ ఫుడ్' గురించి చదివి ఆశ్చర్యపోయాం. మద్యపానానికి సంబంధించిన వ్యాసం చదివి మా హృదయం ద్రవించింది.

ఈ మహమ్మారి బారిన పడ్డ వారు, వారి సన్నిహితులుసైతం అష్టకష్టాలు పడుతున్నారు. మందు బానిసలతో ప్రవర్తించాల్సిన తీరు గురించి చాలా చక్కని సూచనలు ఇచ్చారు.

- కావ్య, తాండూర్

●

ఐశ్వర్యారాయ్‌లాగా వెలిగిపోతున్న 'తాప్సీ' ముఖచిత్రంతో వెలువడిన నవంబర్ 'గృహశోభ' అద్భుతంగా ఉంది. చిరుదివ్వెల దీపావళి కథనం ఎంతో బాగుంది.

'నయాగరా సుందర దృశ్యాలు' నయనానందకరంగా ఉన్నాయి. వెన్నెల దివ్వెల రాణి చిత్రం బాగుంది. తీపి కానుకలు ఇచ్చిన వారితోపాటు పుచ్చుకున్న వారికి సంతోషాలను కలిగిస్తాయి. 'చిత్రశోభ' అదిరింది. సినిమా ఇంటర్వ్యూలు వెరీగుడ్.

- వి.రామచంద్ర, నెల్లూరు

●

'గృహశోభ' అక్టోబర్ సంచికలో గ్రీన్ పీస్ వంటకాలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి. 'మీ శ్రీవారికి మీరే పి.ఏ.' ఆర్టికల్ నాకు ఎంతగానో నచ్చింది. 'ఆవలింత వ్యాధి లక్షణమా?' అన్న వ్యాసం ఎన్నో కొత్త విషయాలను తెలియ చెప్పింది. కథలన్నీ బాగున్నాయి.'గృహశోభ'

- కె.ఎన్.వి. వైజయంతి, విజయవాడ ●

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి. మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.





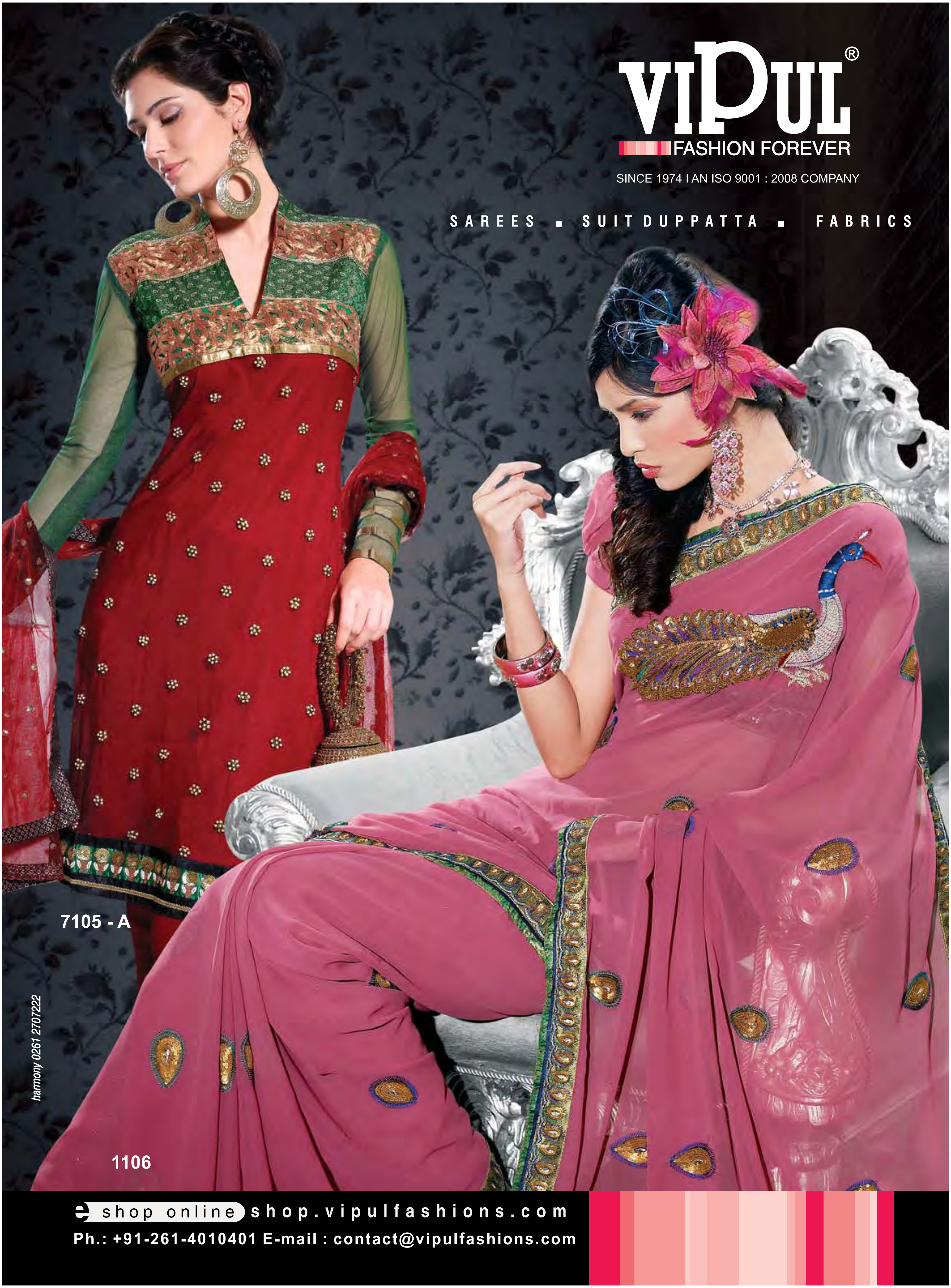
డబ్బు... దస్కం... దండిగా వ్యభిచారం!: చైనీయుల దగ్గర బోలెడంత డబ్బుంది. ఉద్యోగాలూ ఉన్నాయి. అదే స్థాయిలో అక్కడ వ్యభిచారం కూడా జోరుగా సాగుతోంది. గ్రామాల్లో వేశ్యావృత్తిని అరికట్టినా ఈ వ్యాపారం జోరుగా, చాటుమాటుగా సాగుతూనే ఉంది. ధనవంతులైన చైనీయులు డబ్బిచ్చి శరీర సుఖం పొందడానికి తహతహలాడుతున్నారు. పోలీసులు పట్టుకున్నా ఫలితం ఏముంది? యువతీ, యువకులు రాజీపడి ఒప్పుకుంటే ఎవరు మాత్రం ఏం చెయ్యగలరు?



హీరోలతో ఫొటో దిగుతారా? : అబ్బ... ఏం ఒళ్లు! ఏం రూపం? ఏం సొగసులు? కానీ మొహం చూస్తే మాత్రం ఆశ్చర్యపోక తప్పదు. సినిమాల్లో డాన్సర్లు, నటీ నటుల కటౌట్లు, పైన ముఖం మాత్రం వేరొకరిది. అమీర్‌ఖాన్ పక్కనే నిలబడినట్లు, దీపికా పడుకొనేతో డాన్స్ చేస్తున్నట్లు ఎలా కావాలంటే అలా ఫొటో తీయించుకోవచ్చు.



ఇది తప్పే మరి! : చైనా సైనికుల బ్యాండ్ మేళంతో ఇలాంటి వయ్యారి భామాల ప్రదర్శన ఒప్పుకోరు. ఎవరైనా ఈ యువతుల్ని చూస్తే, వీరి ఆటపాటలకు ఆకర్షితులైతే, వీరి హొయలు, కనుసైగలు చూసి చిందులు వేస్తే, ఇంకేమైనా ఉందా? ఇక బ్యాండ్ మేళంతో పనేముంది?


VIPUL®
FASHION FOREVER
SINCE 1974 I AN ISO 9001 : 2008 COMPANY
SAREES ▪ SUIT DUPPATTA ▪ FABRICS
7105 - A
1106
harmony 0261 2707222
e shop online shop.vipulfashions.com
Ph.: +91-261-4010401 E-mail : contact@vipulfashions.com



◀ మతం మత్తులో పడి... : మతం మత్తులో మునిగి తేలేవారికి ఎవరి మంచి మాటలైనా చెవికెక్కవు. మత మౌఢ్యంలో అహంకారిలా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇండోనేషియాలోని మాతారామ్‌లో నివసించే అమెరికా పౌరుడు ట్యాక్‌గైగరీ లైడ్ ఒకరోజు మసీద్ లౌడ్ స్పీకర్ వైర్లు కట్ చేశాడు. లౌడ్ స్పీకర్‌తో అతడికి నిద్రాభంగమవుతోంది. అయితే మతద్రోహం చేశాడంటూ అతడిని జైలులో పెట్టారు. ఈ విషయంలో 'మతోద్ధారకులు', 'ధర్మాత్ములు', 'శాంతి కాముకులు' మాత్రం పెదవి విప్పరు. మరి వారినేమనుకోవాలి? విరోధులా? గొడవలు సృష్టించేవాళ్లా?

పట్టుకోండి చూద్దాం! : టీషర్ట్‌లపై రకరకాల డిజైన్లు, రంగు రంగుల బొమ్మలు. కేవలం టీషర్ట్‌లే కాదు. ఈ రోజుల్లో ఫ్యాషన్ దుస్తుల జోరు ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. వీటిలో డిజైన్ పసిగట్టడం అంత సులభం కాదు. ప్యారిస్‌లో ఇలాంటి ఓల్డ్ డిజైనింగ్ వస్త్రాలను నేటికీ జనం ఎగబడి కొంటున్నారు. షర్ట్‌పై బాతు డిజైన్‌ను కనిపెట్టడం కష్టమే మరి! ●





▲ డాగ్ షో వండర్‌ఫుల్! : 'రైట్ ఓకే. చేతులు కట్టుకుని వెనక్కి వంగాలి. నడుము స్ట్రెయిట్‌గా ఉంచాలి. లేకపోతే పడిపోతా' అన్నట్లు డాగ్ షోలో ట్రైనర్ విన్యాసాలు చేయిస్తాడు. శిక్షకుడు తన నైపుణ్యం ప్రదర్శిస్తాడు. మరి తామే ట్రైనర్‌కి శిక్షణ ఇస్తున్నట్లు కుక్కలు ఫీలయితే! ఆ తర్వాత విషయం మీకే వదిలేస్తున్నాం.

మనసును
తట్టి చూడు

నేను, నా భర్త ఇద్దరూ ఉద్యోగులం. నేను గెజిటెడ్ ఆఫీసర్‌గా పని చేస్తున్నాను. మా వారు ఒక బ్యాంకులో పని చేస్తుంటారు. ఆయన బ్యాంకుకు వెళుతున్నప్పుడు నన్ను కారులో మా ఆఫీసు దగ్గర వదిలి పెడుతుంటారు. తిరిగి వస్తున్నప్పుడు ఇంటికి తీసుకుని వస్తారు.

మా పెళ్లి అయి 20 సంవత్సరాలు గడిచాయి. మా పెళ్లి కూడ 'లవ్ కమ్ అరేంజ్డ్ మ్యారేజీ'



యే. నా పెళ్ళికి ముందు జరిగిన విషయం ఇది. ఆయనకు శనివారం సగం రోజు ఆఫీసు ఉండేది. అప్పుడు ఆయన ఆఫీసు నుండి వచ్చేసేవారు. లంచ్‌కి మేము కాఫీ హౌస్‌కు వెళ్ళి మా భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ప్రణాళికలు తయారు చేస్తుండే వాళ్లం.

పెళ్ళి అయిన తర్వాత నేను ఉద్యోగంలో చేరాను. ఒక రోజు సాయంత్రం ఆయన నన్ను రిసీవ్ చేసుకోవడానికి నా ఆఫీసుకు వచ్చారు. అప్పుడు నేను ఒక మీటింగ్‌లో ఉన్నాను. అది రాత్రి 8 గంటలకు ముగిసింది. మీటింగ్ అయిపోగానే నేను వెంటనే వచ్చి కారులో కూర్చున్నాను. ఆయన కోప్పడతారని భావించాను. 'అనుకోకుండా డైరెక్టర్ మీటింగ్ ఏర్పాటు చేశారని, మీకు సమాచారం అందించాలన్నా సమయం దొరకలేదని, అందుకే మీరు ఎదురుచూడాల్సి వచ్చిందని' చెప్పాను.

నేను మరిన్ని విషయాలు చెప్పబోతుంటే ఆయన నవ్వుతూ 'మేము నీ కోసం 24 సంవత్సరాలు ఎదురు చూశాము. దానిముందు ఈ 2 గంటల ఎదురుచూపులు ఎంత?'అని అన్నారు.

ఈ మాటలు నా మనస్సును కదిలించి వేసాయి. నేటికీ ఆయన ఆఫీసులోగానీ, కుటుంబంలో గానీ ఎలాంటి సమస్యలు వచ్చినా వాటిని చిరునవ్వుతో, సునాయాసంగా పరిష్కారాలు కనుగొంటారు. మావారి శైలితో నేను ఎంతో ప్రభావితమయ్యాను.

- నూతన్

●

ఈ విషయం మా పెళ్ళినాటిది. మా అత్త వారింట్లో కొంత విచిత్రంగా, కొంత భిన్నంగా, కొంత కొత్తగా అనిపిస్తుంది. కాని అన్నింటికన్నా ఎక్కువగా మా అత్తయ్య ముక్కుమీది కోపం నన్ను ఎంతగానో బాధించింది. మంచిగా మాట్లాడటం ఆమెకు జీవితంలోనే రాదేమోననిపించింది. అయినప్పటికీ నేను చిరునవ్వుతో అందరికీ సేవలు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండేదాన్ని.

ఎలాంటి ఫిర్యాదులు, ఆరోపణలు లేకుండా రాబోయే మంచి రోజుల కోసం ఆశతో ఎదురుచూసేదాన్ని. ఒకసారి జబ్బు పడిన అత్తయ్య కాళ్ళుఒత్తుతుండగా విషయం నా పుట్టిన రోజు వైపు మళ్ళింది. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఆమె లేచి 'చూడమ్మాయ్ నువ్వు ఎంతో అందమైన దానివి. దానికి తోడు నీ వినయం నాకు ఎంతగానో నచ్చింది'

'నేను నీకు ఏదైనా ప్రత్యేకంగా ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను'అని అంది.

ఆమె మాట్లాడే తీరు, ఆ మాటలు నా మనస్సుకు ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కల్గించాయి. 'అత్తయ్యా నాకు మీ ఆశీర్వాదం, నమ్మకం కావాలి. అది నాకు లభించింది. ఇంకేమీ అక్కర లేదు' అన్నాను.

- ఉష

●

చిన్నప్పటి నుండీ నాది చంచల స్వభావం. ఏ పని చేసినా తొందరగా విసిగిపోయేదానిని. పెళ్ళి అయిన తర్వాత నేను నా భర్తతో కలిసి పట్టణానికి వచ్చేశాను. తొందరలోనే నాకు చాలా మంది స్నేహితులు ఏర్పడ్డారు. అందరూ ఏదో ఒక క్లాసుకు హాజరవుతుండేవారు.

నేను కూడ స్పోకెన్ ఇంగ్లీషు క్లాసులకు వెళ్ళసాగాను. కాని కొన్ని రోజులలోనే విసిగిపోయాను. తర్వాత కుట్టుపని నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాను. అక్కడ కూడ ఒకటిన్నర రెండు నెలల్లోనే నా మనసు విసిగిపోయింది. చివరికి ఒక ఫ్రెండ్ సలహాపై పెయింటింగ్ నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాను. కొన్నాళ్ళ తర్వాత మా మామగారు వచ్చారు. అప్పుడు నేను ఆయనకి పెయింటింగ్ క్లాసుకు వెళుతున్నానని చెప్పాను. అప్పుడాయన ఎంత ప్రేమతో 'చూడు కోడలా, నువ్వు అన్ని విషయాలూ నేర్చుకోవాలను



కుంటున్నావు. మంచిదే. కాని నువ్వు ఏ పని చేయాలనుకున్నా శ్రద్ధతో, ఇష్టంతో చెయ్యి. అందులో ప్రావీణ్యం సాధించే ఉద్దేశం పెట్టుకో. నాలుగు చోట్ల కాలు పెడితే ఎక్కడికీ చేరుకోలేవు'

'ఏ పని చేసినా మనసు పెట్టి చెయ్యి. లేకపోతే 'జాక్ ఆఫ్ ఆల్, మాస్టర్ ఆఫ్ నన్' అయిపోతావు' అని నాకు హితబోధ చేసారు.

ఆయన మాటలు నన్ను ఆలోచింపచేసాయి. పట్టుదలతో కృషి చేసి నేను చివరికి నా లక్ష్యాన్ని సాధించాను.

- నళిని

●

కొన్ని రోజుల క్రితం ఒక ఫ్రెండ్ కూతురు పెళ్లిలో పాల్గొనే అవకాశం లభించింది. అది అప్పగింతల సమయం. అందరి కళ్ళు చెమ్మగిల్లాయి. ఒకే ఒక్క కూతురును అప్పగిస్తున్నప్పుడు నా ఫ్రెండ్, అతని భార్య ఉబికి వచ్చే కన్నీళ్ళను ఆపుకోవడానికి విఫల ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. వారి కూతురు కారులో కూర్చోగానే కన్నీళ్ళు తుడుచుకొని ఆమె తల్లి 'నేహా, నువ్వు నేను చెప్పిన ఒక విషయం గుర్తుంచుకో. కొత్త వాతావరణంలో ఇమడ్డానికి నువ్వే ప్రయత్నించాలి. మనం వేరే దేశానికి వెళ్ళి అక్కడి ప్రజలకు మన భాష, సంస్కృతిని బలవంతంగా నేర్పించినట్లుగా కొత్త కుటుంబాన్ని మార్చాలని ప్రయత్నించకు. నువ్వు అక్కడ వారితో పూర్తిగా కలిసిమెలిసి మసలుకో. అప్పుడు వారే నీ ఇష్టాయిష్టాలను గమనిస్తారు' అని చెప్పింది.

ఆమె చెప్పిన దాంట్లో ఎంతో అర్థం ఉంది. ఆ మాటలు ఇప్పటికీ నా మదిలో మెదులుతుంటాయి.

- ఆర్ కె. ●

మీ జీవితంలో మరిచిపోలేని అనుభవాలను మాకు వ్రాసి పంపితే ఈ శీర్షికలో ప్రచురిస్తాము. ప్రచురించబడిన ప్రతి అనుభవానికి 150 రూపాయల పారితోషికం ఇవ్వబడుతుంది. మీ అనుభవాలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'మనసును తట్టిచూడు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

ఒకసారి మా మేనమామ కొడుకు పెళ్ళికి నేనూ, మా అమ్మాయి కలిసి హైద్రాబాద్ నుండి కాకినాడ వెళ్ళాము. ఉదయం 6 గంటలకు నర్సపూర్ ఎక్స్‌ప్రెస్ నుండి దిగి కార్డులో ఉన్న అడ్రస్ వెతుక్కుంటూ పెళ్ళి హాలుకి ఏడు గంటలకల్లా చేరుకున్నాను. మా మేనమామగారు ఉండేది యానాంలో. మేము వెళ్ళేసరికి వాళ్ళు ఇంకా రాలేదు. సరే! నన్ను చూడగానే 'ఎవరి తరఫున?' అని పెళ్ళివారు అడిగారు. నేను 'పెండ్లికొడుకు తండ్రి మాకు మేనమామ' అని చెప్పాను. అంతే! ఆ క్షణం నుండి మాకు ఒకటే మర్యాదలు!

నేను హైద్రాబాద్ నుండి వచ్చానని తెలిసి ఇంకా హడావిడి చేసారు. నా బ్యాగ్ ఒకరు తీసుకుని మగపెళ్ళివారికి కేటాయించిన విడిదిలో పెట్టారు. ఆ వెనకాలే మరొక ఆయన 'కాఫీ తాగండి! టిఫిను చెయ్యండి!' అంటూ వచ్చాడు. 'కొంచెంసేపట్లో ముఖం అదీ కడుక్కుని...' అని చెప్పి నేను ఆయన్ని పంపించేసి దొడ్లోకి వెళ్ళేలోగా మరొక ఆయన 'టిఫిను చెయ్యండి మేడమ్! కాఫీ తాగండి' అంటూ ఎదురొచ్చాడు.

ఇలా వరుసగా ముగ్గురు, నలుగురు నా క్షేమ సమాచారాలు కనుక్కుంటూ మర్యాదలు చేసారు. వాళ్ల మర్యాదలకు నేను ఉక్కిరి బిక్కిరి అయిపోయాను. కాసేపట్లో స్నానం అదీ చేసి పట్టుచీర కట్టుకుని అమ్మాయికి పట్టు పరికిణీ కట్టి ఇతర అలంకరణలు పూర్తి చేసుకుని ఫుల్ మేకప్‌తో పెళ్ళి హాల్లోకి వెళ్ళాను. టైము తొమ్మిదిగంటలు. ఇంకా మా వాళ్లు రాలేదు. అకస్మాత్తుగా లైట్లు ఆరి పోయాయి. ఫ్యాన్లు తిరగడం మానేసాయి. అసలే మేనెల? అందులో సముద్ర తీరం! ఒకటే చెమట్లు! నగలు, పట్టుచీరలు, మేకప్ భరించలేనట్టు తయారయ్యాయి.

'ఏం బాబూ! ఎప్పుడు వస్తుంది కరెంట్?' అని వాళ్లను అడిగితే చావు కబురు చల్లగా చెప్పారు. ఆ ఊరిలో ఆ రోజు కరెంటు కట్ అట! ఇక చూడండి నా అవస్థ! ఎలాగో ఒక న్యూస్ పేపరు సంపాదించి దానితో విసురుకుంటూ కూర్చున్నాను. తర్వాత మా మామయ్య వాళ్ళు అంతా వచ్చారు. కానీ ఆ ఉక్కపోతలో అందరిని కలిసిన సంతోషం లేకుండా పోయింది.

పెళ్ళిరోజు కరెంటు పోతే వేరే ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలనే విషయం ఆడపెళ్ళివారికి తెలియదా? పైగా ఆయన ఎమ్.ఆర్.ఓ.నట! వారి మర్యాదల లిస్టులో ఇది లేదా? అని లోపల లోపల తిట్టుకుంటూ రోజంతా గడిపాను.

సాయంకాలం ఐదు గంటలకు కరెంట్ వచ్చింది. అక్కడ నుండి పెళ్ళి తంతు అంతా బాగా సాగింది. నేను తొమ్మిది గంటలకు భోజనం చేసి పది గంటలకు హైద్రాబాద్‌ట్రైన్ పట్టుకుందుకుగాను రెడీ అవడానికి విడిది ప్రదేశానికి వచ్చాను. బయట ఉన్న వేడికి నాకు చాలా దాహం వేసింది. చీరలు, నగలు అన్నీ తీసివేసి ప్రయాణానికి తయారు కావాల్సి ఉంది. తాగడానికి నాకు మంచినీళ్ళు దొరకలేదు.

ఇంతలో ఒకాయన కనబడితే 'మంచి నీళ్ళు కావాలండీ!' అని అడిగాను. ఆయన సరే అని చెప్పి వెళ్ళి మళ్ళీ రాలేదు. ఇంతలో మరొక ఆయన వస్తే ఆయనకూ చెప్పాను. ఆయన అంతే! అలా పది నిమిషాలు గడిచినా ఎవరూ మంచి నీళ్ళు తెచ్చిపెట్టలేదు. నాకెంత కోపం వచ్చిందో చెప్పలేను. అసలే వేసవి! ఉక్క! మాకా ప్రదేశం కొత్త! విడిది ఇంట్లో కనీసం మంచినీళ్ళు పెట్టి ఉంచాలని ఆడపెళ్ళివారికి అనిపించలేదా? మరి ఉదయం ఆ అతి మర్యాదలు ఏమిటి?

'ఏముంది? పెళ్ళి అయిపోయిందిగా! ఇక మగపెళ్ళివారు చేసేది ఏముంది?' అనేగా! వాళ్లను మనసులో తిట్టుకుంటూ కిందికి వచ్చి మంచినీళ్ళు తాగి, స్టేషనుకి వెళ్ళిపోయాను.

- వి.లక్ష్మీనాగేశ్వర్

•



నాలుగేళ్ళ క్రితం ఒక దూరపు బంధువు పెళ్ళికి వెళ్ళాను. రాత్రి తెల్లవార్లూ పెళ్ళి కార్యక్రమాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. దాంతో అందరూ అలసిపోయారు. పెళ్ళిపనులు అన్నీ పూర్తయిన తర్వాత సాంప్రదాయం ప్రకారం పెళ్ళి కుమారుణ్ణి కూర్చోపెట్టడానికి ఒక కుర్చీ తీసుకువచ్చారు.

పెళ్ళి కుమారుడు ఆ కుర్చీలో కూర్చోగానే 'బీప్' అనే శబ్దం వచ్చింది. దాంతో పెళ్ళికుమారుడు చాలా సిగ్గుపడ్డాడు. తర్వాత ఆ స్థితి నుండి బయటకు వచ్చేందుకు ఆ కుర్చీలో కుషన్ కింద పెట్టి ఉన్న బొమ్మను తీసి అస్తమానం ఒత్తడం మొదలుపెట్టాను. ఆ శబ్దాలు విని అలసటతో ఉన్న వాతావరణంలో నవ్వులు, ఉత్సాహం చోటు చేసుకున్నాయి.

- అరుణ

•

నా పెళ్ళి 2001లో జరిగింది. 1996 నుంచి మేము ప్రేమించుకుంటున్నాం. మా కులాలు వేరు. పెద్దల అంగీకారంతో పెళ్ళి చేసుకోవాలని అనుకోవడంతో మేము 5 ఏళ్ళు ఆగవలసి వచ్చింది.

పెళ్ళి రోజుకు సరిగ్గా 20 రోజుల ముందు నా చేతి మణికట్టు ఎముక విరిగింది. డాక్టరుకు చూపించి పెళ్ళి డేట్ కూడా చెప్పాం. చేతికి పట్టీ అయితే నెలన్నర రోజులు వేసుకోవలసిందే. చీర మార్చుకోవడానికి ఇబ్బంది లేకుండా పల్చని ఇంపోర్టెడ్ ప్లాస్టర్ వేస్తాను అన్నారు డాక్టరు.

పెళ్ళి పనులన్నీ సవ్యంగా జరుగుతూ వచ్చాయి. అయినా మా అమ్మకు నేను బట్టలు, నగలు ఎలా మార్చుకుంటానో, ఇతర పనులు ఎలా చేసుకుంటానో అన్న భయం పట్టుకుంది.

అప్పగింతల సమయంలో మా ఆడపడుచు మా అమ్మతో 'ఆంటీ, మీరు వదినగారి గురించి విచారపడవద్దు. నేను, మా ఇంట్లో వాళ్ళు వదినగారి విషయంలో జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాంలే' అని చెప్పింది.

అత్తగారింటికి వెళ్లిపోయాను. అక్కడ నిజంగానే మా ఆడపడుచు, నన్ను ఎంతో జాగ్రత్తగా చూసుకుంది. ఆమె కారణంగానే ఇప్పుడు నేను చీర ఎంతో బాగా కట్టుకోగలుగుతున్నాను.

- మృణాళిని •

పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరికీ, కుటుంబానికి ఒక కొత్త స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలోనే ఎందరో బంధు మిత్రులను కలుస్తుంటాం. కొత్త కొత్త అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఆడపెళ్ళివారు, మగపెళ్ళివారు ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఆటపట్టించుకోడం లాంటి ఎన్నో మధురస్మృతులు మదిలో మెదులుతాయి. హాస్యాలే కాదు, విచారకరమైన అనుభూతులూ చోటు చేసుకుంటాయి. పెళ్ళి భారతీయ సంస్కృతిని విభిన్న కోణాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ ఇంట్లో జరిగిన పెళ్ళిళ్లలో ఇలాంటి మనసును కదిలించిన సంఘటనలు ఏమైనా ఉంటే మాకు వ్రాసి పంపండి. ప్రచురించిన ప్రతి రచనకు 150 రూపాయల పారితోషికం లభిస్తుంది. మీ రచనలు మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'పెళ్ళిపందిరిలో' గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్ లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

ఛలోక్తులు

డాక్టర్ (ట్రైనీ నర్సుతో) : 'ఒకవేళ నీకు రేబిస్ వ్యాధి వస్తే అన్నింటికన్నా ముందు నువ్వు ఏం చేస్తావు?'

ట్రైనీ నర్సు : 'అన్నింటికన్నా ముందు నేను మా అత్తను కొరికేస్తాను'

●

భార్య (భర్తతో) : 'ఏమండీ మీరు నా కోసం ముక్కుపుడక తెచ్చారా?'

భర్త : 'లేదు. నువ్వు నాకు నీ ముక్కు సైజు చెప్పలేదు కదా!'

●

వృద్ధ మహిళ : 'డాక్టర్ గారూ నా కుడి కాలిలో చాలా నొప్పిగా ఉంటుందండీ'

డాక్టర్ : 'పెరుగుతున్న వయస్సు కారణంగా ఇలా జరుగుతుంది'

వృద్ధ మహిళ : 'కానీ నా రెండు కాళ్ళ వయస్సు సమానమే కదా'

●

భార్య : 'పోయిన సంవత్సరం దీపావళి సందర్భంగా మీరు నాకు ఐరన్ కాట్ తయారు చేయించి ఇచ్చారు. ఈసారి ఏం ఇద్దామనుకుంటున్నారు?'

భర్త : 'ఈసారి నీ మంచానికి పవర్ కనెక్షన్ ఇద్దామనుకుంటున్నాను'

●

ఒక యువకుడు తన గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌ను కలుసుకోడానికి ఆమె ఇంటికి వెళ్ళాడు. కొద్దిసేపు మాట్లాడిన తర్వాత అతని గర్ల్‌ఫ్రెండ్ టీ తయారుచేయడానికి వంట గదిలోకి వెళ్ళి పోయింది. కాని ఆమె తన మొబైల్‌ను అక్కడే సోఫాపై పెట్టి మర్చిపోయింది. అంతలోనే ఆ యువకుడి మెదడులో ఈ మొబైల్‌లో నా నంబరు ఏ పేరుతో ఉందో చూసు కోవాలన్న ఆలోచన వచ్చింది. స్వీటీ, మేరీ జాన్' లేదా మరేదైనా ఉండొచ్చుననుకున్నాడు. మిస్డ్ కాల్ ఇవ్వగానే తన గర్ల్‌ఫ్రెండ్ మొబైల్‌లో వచ్చిన పేరు చూసి ఆ యువకుడు నివ్వెర పోయాడు. అందులో ఇలా రాసి ఉంది. 'కోడి నెంబర్ 5 కాలింగ్'

●

టోనీ (విక్కీతో) : 'అటు చూడు. ఆ అమ్మాయి ఎంత అందంగా ఉందో!'

విక్కీ : 'నాకు ఆమె పేరు కూడా తెలుసు'

టోనీ : 'సరే ఆమె పేరేంటో చెప్పు'

విక్కీ : 'ఆమె బ్యాంకులో పని చేస్తుంటుంది. ఆమె కూర్చున్న కౌంటర్‌పై ఆమె పేరు రాసి ఉంది. ఆమె పేరు 'కరంట్ అకౌంట్'

●

ప్రియుడు : 'నువ్వు నాకొచ్చే జీతంతో సరిపెట్టుకుంటావా?'

ప్రియురాలు : 'నేను సరిపెట్టుకుంటాను. కాని నీ సంగతి ఏమిటి?'

●

భర్త (భార్యతో) : 'ఒకవేళ నా పెళ్ళి మరెవరితోనైనా జరిగి ఉంటే ఏమై ఉండేదని నువ్వు ఏనాడైనా ఆలోచించావా?'

భార్య : 'లేదండీ, నేను ఏనాడూ ఎవరి గురించి చెడుగా ఆలోచించను'

> జడ్జి ఒక మహిళను అడిగాడు.
>
> 'నీ వయస్సు ఎంత? నువ్వు భగవద్గీతపై ప్రమాణం చేసి మాట్లాడతానని శపథం చేశావు. ఈ విషయం గుర్తుంచుకొని మాట్లాడు'
>
> మహిళ ఇలా జవాబు చెప్పింది.
>
> '21 సంవత్సరాల కొన్ని నెలలు'
>
> 'ఎన్ని నెలలు?' జడ్జి మళ్ళీ అడిగాడు.
>
> '180 నెలలు' అని అంది మహిళ సంకోచిస్తూ.

●

సునీల్ పెళ్ళి ఒక నర్సుతో జరిగింది. ఒకరోజు అతని స్నేహితుడు బంటీ అడిగాడు. 'ఫ్రెండ్ మా వదినతో ఎలా సాగుతోంది జీవితం?'

బంటీ ఇలా జవాబు చెప్పాడు.

'అడగకు మిత్రమా. సిస్టర్ అని పిలవనంతవరకు ఆమె నోరే విప్పదు'

●

చింటూ తన తాతగారితో కలిసి కూర్చున్నాడు. తాతగారి పాత రోజుల నాటి జ్ఞాపకాలను చింటూ గుర్తు చేస్తుంటే తాతగారు సెక్స్ గురించి విచ్చల విడితనాన్ని గురించి చెబుతున్నారు.

'ఇప్పటి యువతీ, యువకులు ఇంత విచ్చల విడిగా ప్రవర్తిస్తున్న కారణంగానే ఇన్ని లైంగిక వ్యాధులు, ఎయిడ్స్ వ్యాధులు పెరిగిపోతున్నాయి. మా కాలంలో ఈ జబ్బుల సంగతి ఏమోగానీ అసలు కండోమ్‌ల గురించి తెలిసేది కాదు!'

'అయితే మీ కాలంలో సేఫ్ సెక్స్ పద్ధతి ఏముండేది?' చింటూ ఆశ్చర్యంతో అడిగాడు.

'పెళ్లినాటి ఉంగరం' అని చెప్పాడు తాతగారు.

●

పెళ్లిలో వీడ్కోలు సమయంలో కుసుమ తన తండ్రిని పట్టుకుని వెక్కి వెక్కి ఏడుస్తోంది. తండ్రి కూడా బాగా ఏడ్చి అలిసిపోయి ఉన్నాడు. కారులో కూర్చుంటున్న కుసుమ ఒక్కసారిగా తన పర్సులోంచి తీసి తండ్రి చేతిలో ఏదో పెట్టింది. దానిని చూసి తండ్రి ముఖం వికసించింది, ఏడుపు ఆగిపోయింది.

అది గమనించిన ఎవరో ఆ తండ్రిని 'వెళుతూ, వెళుతూ నీ కూతురు నీ చేతిలో ఏమి పెట్టింది? నీ ముఖం అంతగా వికసించింది?' అని అడిగారు.

'నా ఏటీఎమ్ కార్డు' అని తండ్రి సంతోషంగా చెప్పాడు.

●

శైలేష్, జూలీ తమ పెళ్ళి సిల్వర్ జూబ్లీకి ఒక గొప్ప పార్టీ ఇచ్చారు. శైలేష్ పెళ్లికాని ఫ్రెండ్‌ను పెళ్లి చేసుకుంటే వచ్చే లాభాల గురించి వివరించాడు.

'పెళ్లి మనిషికి చాలా విషయాలను నేర్పుతుంది. మౌనంగా ఉండడం, సర్దుకుపోవడం, ధైర్యంగా ఉండడం, కోపం మీద నియంత్రణ సాధించడం, క్షమించడం, విధేయత ఇంకా మరెన్నో గుణాలు ఉన్నాయి. కాని పెళ్లి కాని వాళ్లకు ఇవేవీ అవసరం ఉండవు అని చెప్పండి' అన్నారు.

●

ఒక సర్వే గురించి చదువుతూ వెంకట్రావ్ తన భార్య సుబ్బులును ఆటపట్టిస్తూ 'ఈ సర్వేలో స్త్రీలు పురుషులకంటే ఎక్కువ మాట్లాడతారని, పురుషులు రోజుకి 100 వాక్యాలు మాట్లాడితే స్త్రీలు 200 వాక్యాలు మాట్లాడతారని రాసి ఉంది' అని అన్నాడు.

'అలా ఎందుకంటే ఒకసారి చెబితే మగవాళ్ళకి ఏ విషయం అర్థం కాదని' అని సుబ్బులు ఎదురు జవాబు ఇచ్చింది.

●

భర్త ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి రాగానే భార్య ఊపిరి పీల్చుకుంటూ 'మంచిదైంది. మీరు క్షేమంగా ఇల్లు చేరారు. నేనైతే ఎంత కంగారుపడ్డానో తెలుసా' అని అంది.

భర్త : 'ఎందుకు ఏం జరిగింది?

భార్య : 'ఎవరో పిచ్చివాడిలా ఉన్న ఒక వ్యక్తి బస్సు కింద పడ్డాడని కొంతమంది చెప్పుకుంటుంటే విన్నాను'

●


వెన్ను నొప్పి
మోకాలు నొప్పి
కండరాల నొప్పి
నొప్పి ఏదైనా ఉండనీయండి...
ఉపశమనం మాత్రం ఒక్కటే
మిరాకుల్
ఒరిజినల్
PAIN KILLER OIL
Ayurveda
THE ART OF HEALING
MIRAKUL
PAIN KILLER OIL
Non Greasy Formula
100 ML
MIRAKUL
PAIN KILLER OIL
Non Greasy Formula
For Trade Enquires/Feedback call: +91-9845231759
email us at mirakul@rediff.com
Available at Medical and Departmental Stores

వ్యక్తిగత సమస్యలు

నేను 28 సంవత్సరాల వివాహిత యువకుడిని. 3 సంవత్సరాల పాపకు తండ్రిని. నేను నా భార్యను ఎంతో ప్రేమిస్తాను. మాది ఒంటరి కుటుంబం.

ఈ కారణంగా నా భార్య కాన్పు సమయంలో వితంతువైన ఆమె పిన్నిని మాతోపాటు ఉండడానికి పిలిపించుకున్నాం. అప్పటి నుండి ఆమె మాతోనే ఉంటోంది. నా భార్య ఒక ప్రైవేటు స్కూల్‌లో టీచరుగా పనిచేస్తుంది. పాప పనులన్నీ ఆమె పిన్ని చూసుకుంటుంది.

మా అమ్మ మంచాన పడటంతో ఆమెకు సహాయం చేయడానికి కొన్ని రోజుల క్రితం నాభార్య ఆమె దగ్గరకు వెళ్ళింది. ఈలోగా ఇక్కడ నా కారణంగా ఒక పెద్ద పొరపాటు జరిగింది.

యవ్వనంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉన్న మా ఆవిడ పిన్నిని చూసి ఆకర్షితుడయ్యాను. ఆమె కూడా నాకు అడ్డు చెప్పకపోవడంతో ఎన్నోసార్లు మేము శారీరకంగా కలిసాం. ఇప్పుడు నా భార్య తిరిగి వస్తే ఏమవుతుందో అని నాకు భయంగా ఉంది ఆమెకి కొద్దిపాటి అనుమానం వచ్చినా ఎంత అనర్థం జరుగుతుందో తెలియదు. నేను ఏం చెయ్యాలి?

ఇలాంటి సంబంధాలు అసాధారణమేమీ కాదు. కాని రహస్యం బయటపడితే చాలా బాధ కలుగుతుంది. భర్త కంటే కూడా ఆ కష్టాన్ని ఎక్కువగా భార్యే భరించాల్సి ఉంటుంది. లైంగిక సంబంధాల కారణంగా వ్యక్తుల ప్రవర్తన తీరులో మార్పు వస్తుంది.

దాంతో ఇతరులు ఎక్కడో ఏదో తేడా ఉందని పసిగట్టేస్తారు. కాబట్టి ఈ సంబంధాలను ఎక్కువ కాలం కొనసాగించకూడదు. వాటిగురించి ఎప్పుడూ చర్చించనూ కూడదు.

ఎలాగైనాసరే మీరు ఆమెను ప్రేమగా, గౌరవంగా నచ్చచెప్పి తన ఇంటికి పంపించెయ్యండి. అప్పుడే మీరు క్షేమంగా ఉంటారు.

●

నేను 65 సంవత్సరాల వివాహితను. నా భర్త వయసు 67 సంవత్సరాలు. మనవడు, మనవరాళ్ళతో ఉన్న ఉమ్మడి కుటుంబం మాది. నా ఆరోగ్యం బాగుండదు.

రెండుసార్లు బైపాస్ సర్జరీ జరిగింది. నా భర్తకు నా విషయంలో ఎలాంటి సాను భూతి లేదు. ఆయనకి ఇప్పటికీ సెక్స్ కోరికలు తగ్గలేదు.

పరస్త్రీలతో ఈ సుఖాన్ని పొందుతున్నారని నాకు అనిపిస్తుంది. ఆయనకి ఎప్పుడూ అమ్మాయిల నుండి ఫోన్లు వస్తూ ఉంటాయి. ఆయన ప్రవర్తనతో నేను మానసికంగా చాలా దెబ్బ తిన్నాను. ఇంటి పెద్దే వ్యభిచారం చేస్తుంటే పిల్లల మీద ఎలాంటి ప్రభావం పడకుండా పోతుందా? ఆయన దారిలోకి రావడానికి నేను ఏం చెయ్యాలో దయచేసి చెప్పండి?

క్షీణిస్తున్న ఆరోగ్యం కారణంగా మీరు ఆందోళన పడుతున్నారు. మీరు అనవసరంగా మీ భర్తను అనుమానిస్తున్నారు. అతని మంచి చెడులను అర్థం చేసుకోలేకపోవడానికి మీ భర్త బాల్యావస్థలోనో, యవ్వనంలోనో లేడు కదా!

సమాజంలో పరువు, ప్రతిష్టల గురించి ఆలోచన అతనికీ ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు మీ భర్త విషయంలో ఆరాలు తీయడం మానివేయండి. లేకపోతే మీరు అకారణంగా ఒత్తిడి పెంచుకుని మీ ఆరోగ్యాన్ని చెడ గొట్టుకున్నవారుగా మిగిలి పోతారు. అయినా అతను ఈ ముదిమి వయసులో సంబంధాలు పెట్టుకుంటుంటే, మీరు అతనిని ఏమీ చెయ్యలేకపోయారంటే దానికి మీ ప్రవర్తనే కారణం కావచ్చు.

మీరు ఏకాధిపత్య భావనతో లోలోపల రగిలిపోతూ, కుమిలిపోతూ ఉన్నారు. మిమ్మల్ని మీరే చెడగొట్టుకుంటున్నారు.

●



నేను 29 సంవత్సరాల వివాహితను. నా పెళ్ళై 2 సంవత్సరాలైంది. నా భర్త, మామ చాలా మంచివారు. అయినప్పటికీ నా పెళ్ళి తర్వాత మా ఇంట్లో మా అమ్మ అనవసరంగా జోక్యం చేసుకుంది. దాంతో మా సంబంధం తెగతెంపులయ్యే స్థితికి వచ్చింది. మహిళా న్యాయవాది ఒకరు అర్థమయ్యేలా చెప్పడంతో నా కళ్ళు తెరుచుకున్నాయి. జాగ్రత్తపడి నేను నా దాంపత్యజీవితాన్ని కాపాడుకున్నాను. ఆ తర్వాత నేను నాభర్తకు జరిగింది అంతా చెప్పేసాను. మా అమ్మ రెచ్చగొట్టినందుకే నేను అతనిపై, అతని కుటుంబసభ్యులపై కేసు పెట్టానని చెప్పాను. ఇప్పుడు వచ్చిన సమస్య ఏమిటంటే నా భర్త నా పుట్టింటికి రారు. నేను కూడా అక్కడికి వెళ్ళడానికి ఆయన ఇష్టపడరు. ఇలా అయితే నేను ఎలా బతకాలి?

మీ వైవాహిక జీవితం గాడి తప్పకుండా కాపాడుకుని మీరు ఒక తెలివైన పని చేసారు. మీ పుట్టింటి వారి విషయంలో మీ భర్తకు కోపం ఉండడం సహజమే. మీ పుట్టింటికి అతను వెళ్ళడం ఇష్టపడకపోతే అతని మీద ఒత్తిడి తీసుకురాకండి. మీరు కూడా వెళ్లడం తగ్గించండి. కొంతకాలం గడిస్తే మీ భర్త కోపం కూడా తగ్గిపోవచ్చు.

●

నేను 35 సంవత్సరాల అవివాహిత యువతిని. మా నాన్న తన పెళ్ళైన నాటి నుండే ఇంటి బాధ్యతలకు దూరంగా ఉంటూ వచ్చారు. మా అమ్మ మా ఇద్దరు అక్కల పెళ్ళిళ్ళు యుక్తవయసులోనే జరిపించింది. కాని ఇప్పుడు మా అమ్మ అనారోగ్యంతో బాధపడుతోంది.

నా పెళ్లి గురించి అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. అప్పుడప్పుడు నాన్నతో చెబుతోంది. కాని దాంతో ప్రయోజనం లేకుండాపోతోంది.

ఒకసారి మా పిన్ని తన బంధువుల్లో భార్య చనిపోయిన ఒక వ్యక్తి సంబంధం తీసుకు వచ్చింది. కాని మా నాన్న రెండో పెళ్ళి వాడితో పెళ్ళి చెయ్యనని భీష్మించుకుని కూర్చున్నారు.

మా అమ్మ మాత్రం ఆ విషయం నాకే వదిలేసింది. నేను ఏం చేయాలో నాకు ఏమీ అర్థం కావటంలేదు.

ఇదంతా చూస్తుంటే నాకు పెళ్ళి చేసుకోవాలన్న ఆసక్తి కూడా కలగడం లేదు. కాని మా అమ్మ, నేను పెళ్ళి చేసుకుని జీవితంలో స్థిరపడాలని ఆశిస్తోంది.

మీ వయసు పెరిగిపోతోంది. పైగా మీ నాన్న ఏమీ పట్టనట్టుగా ఉన్నారు. కాబట్టి మీ పిన్ని చూపించిన యువకుడిని పెళ్ళి చేసుకోండి. మీకు మంచి జరుగుతుంది. ●

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు "గృహశోభ"లోనే ప్రచురించబడతాయి. ఇందుకోసం చిరునామా వ్రాసి స్టాంపు అంటించిన కార్డు గానీ, ఏ విధమైన డబ్బుగానీ పంపవద్దు. మీ సమస్యలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : వ్యక్తిగత సమస్యలు గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

శ్రీ పాలమ్ సిల్క్ శారీస్

Sri Palam Silk Sarees



త్రికాంతికా పట్టు

మన భారతదేశం ఆచారం, సంస్కృతిని సమ్మిళితం చేసి చాలా వైవిధ్యంగా రూపు దిద్దుకున్న పాలం సిల్క్ చీరలంటే ఏ మహిళకైనా సరే ఎందుకు నచ్చవు. ఇలాంటి అనేక ప్రత్యేకతలున్న రకరకాలైన పట్టు చీరల్లో ఎన్నో డిజైన్లను సృష్టించి స్త్రీల హృదయాలను గెలవడంలో విజయం సాధించారు శ్రీ పాలం సిల్క్ యజమానురాలు జయశ్రీరవి.

శ్రీ పాలం సిల్క్ ఈ సంవత్సరం ఎంతో హుందాగా కొత్త డిజైన్లలో 41 రకాలైన పట్టు చీరలను ప్రవేశపెట్టింది. 'సిల్క్‌లైన్-II' పేరుతో చెన్నై పార్క్ షెరటాన్ హోటల్‌లో 'ఫ్యాషన్ షో' ఏర్పాటు చేసి 10 రకాలైన కొత్త కాన్సెప్ట్‌లను విడుదల చేసారు. అందులోని 2 ముఖ్యమైన రకాలను ఇప్పుడు పరిచయం చేస్తున్నాము.

టాటూ సిల్క్

ఆనాటి అతి అందమైన గోరింటాకు డిజైన్‌లే నేడు అతి మనోహరమైన టాటూ సిల్క్‌గా అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. చేతులకు అందంగా గోరింటాకు మరియు టాటూస్ ప్రత్యేకతలున్న రకరకాల డిజైన్‌లను కోరుకునే మహిళలు అదే డిజైన్లతో కొత్త రకాల పట్టుచీరలను చూసినప్పుడు మరింత ఆశ్చర్యానికి లోనవుతారు.

చేతిమగ్గాల పట్టుతో, హస్తకళా నైపుణ్యంతో రూపు దిద్దుకున్న టాటూ సిల్క్ చీరలు సరసమైన ధరలకు లభిస్తున్నాయి. సాధారణ టాటూ సిల్క్ చీర ధర రూ. 6,000/- నుండి లభిస్తాయి. కొత్త



శ్రీమతి జయశ్రీరవి

వధువు తన వెడ్డింగ్ చీర ఇదే టాటూలో కోరుకుంటే రూ. 30,000/- వరకు లభిస్తాయి.



టాటూ సిల్క్

త్రికాంతికా పట్టు

గత సంవత్సరం సూపర్ హిట్ అనిపించుకున్న త్రిషాల పట్టు మార్పు చేసిన కొత్త రూపమే ఈ త్రికాంతికా సిల్క్. మొత్తం ఈ చీర మరియు బోర్డర్ పట్టు పత్తి టెక్స్చర్‌లా సున్నితంగా ఉంటుంది. మిగతా భాగంలోని కొంతభాగం అనేక రంగుల్లో ఉండి కొత్తదనాన్ని కోరుకునే నేటి ఆధునిక యువతులకు ప్రత్యేకంగా నచ్చుతుంది.

కార్పొరేట్ సిల్క్

పెద్ద పెద్ద కార్పొరేట్ ఆఫీసులలో పనిచేసే మహిళలు కోరుకుని కట్టుకునే పట్టుచీరలు ఇవి. ఎక్కువ నేత పనితనం ఉండి, చూడటానికి అందులో కొత్తదనం ఉండి కళాత్మకతతో కూడుకున్న ఈ కార్పొరేట్ సిల్క్‌లో ఉప్పాడ స్టయిల్‌కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చి పట్టు, జనపనార మరియు మోటిఫ్ ఎంబ్రాయిడరీ, సమానమైన ప్రాధాన్యం కలిగి కార్పొరేట్ రంగంలో పనిచేసే మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేయబడ్డాయి.

అంతరిక్ష పట్టు

ప్రకృతి ఉదారంగా ఇచ్చే నైసర్గిక సౌందర్యాన్ని ఇష్టపడని వారు ఎవరూ ఉండరు. అంతరిక్ష పట్టుచీర కొంగు మరియు బోర్డర్ ఉదయం పూట సూర్యుని వెలుతురులా మెరుస్తూ మిగతా భాగం రాత్రిపూట నక్షత్రాల్లా దేదీప్యమానంగా మెరుస్తుంది. గత సంవత్సరం మేము పరిచయం చేసిన నవరస పట్టు, అంగరికా పట్టు మరియు త్రిషాల పట్టులకు ఈ సంవత్సరం కూడ బాగా డిమాండు ఉంది. అదే పద్ధతిని కొనసాగిస్తూ కొత్త కొత్త డిజైన్‌లను నిరంతరం ఇందులో చేరుస్తున్నాము.

'ఈ సంవత్సరం మరెన్నో డిజైన్‌ల కోసం రాబోయే సంచికలో పాఠకులకు పరిచయం చేయడానికి ఆత్రుతతో ఎదురుచూస్తున్నాము' అంటున్నారు శ్రీ పాలం సిల్క్ యజమానురాలు జయశ్రీ రవి.

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి :
శ్రీ పాలమ్ సిల్క్స్ శారీస్
115, మొదటి అంతస్తు, పాండీ బజార్,
హోటల్ శరవణ భవన్ ఎదురుగా,
టీ.నగర్, చెన్నై 600017
ఫోన్: 044-24323334
www.palamsilk.com

పూలు ముళ్ళు

'తాప్సీ' ముఖచిత్రంతో వెలువడిన అక్టోబర్ 'గృహశోభ' ముగ్ధమనోహరంగా ఉంది. 'వేగా' మేకప్ బ్రష్‌ల వివరాలు మాకు తెలిసాయి. చాలా సంతోషం. ఇవి అందుబాటు ధరలలోనూ లభిస్తున్నాయని ఆశ్చర్యపోయాం. 'మీ శ్రీవారికి మీరే పి.ఏ.' వ్యాసంలో శ్రీవారికి పి.ఏ.గా మారితే అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని పొందవచ్చని చెప్పడం నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజం.

ఆవలింత వెనుక ఇన్ని విషయాలున్నాయా అని, ఆవలిస్తూ కూడా చదివి మేము అవగాహన చేసుకున్నాం.

వర్షాకాలంలో ఆహారం విషయంలో తీసుకోవాల్సిన అంశాలన్నీ ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉన్నాయి. అందంతో మెరిసి పోవాలన్నా, అద్భుత విజయాలను హస్తగతం చేసుకోవాలన్నా ఆరోగ్యకరమైన భోజనం అందరికీ అవసరమేనన్నది నిజం.

'గోల్డ్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్'లో బంగారానిదా? అపరంజిలాంటి భామలదా? ఎవరి అందం గొప్పగా ఉందో తేల్చుకోలేక సతమతమయ్యాం.

పెళ్ళి విషయంలో ప్రేమ, స్నేహంతోపాటు నమ్మకం ప్రధానంగా ఉండాలన్నది చాలా కరెక్ట్. 'చిత్రశోభ' మాకు మంచి కాలక్షేపాన్నిచ్చింది.

'రసరమ్య కన్య'లా ఉన్న షీలా ముఖచిత్రంతో నవంబర్ నెల 'గృహశోభ' సకాలంలో మా ముందు ప్రత్యక్షమై మమ్మానందింపచేసింది. రక్తం పరిశుద్ధంగా ఉంటే చర్మం మిలమిల మెరుస్తుందన్న నిజం సంబంధిత రచనలో తెలుసుకున్నాం.

సాధారణంగా చాలామందిని ఇబ్బంది పెట్టే మెడ, నడుం నొప్పి నివారణ కోసం మహేంద్రకుమార్ గారు అందించిన స్కెచ్ ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంది.

దీపావళి డిన్నర్ విశేషాలు అనుసరణీయంగా ఉన్నాయి. చిరునవ్వులతో బతకాలి అన్న గీతగారి ఉవాచ ఎవరికైనా శిరోధార్యమే. 'కథాసంపుటి' కథలన్నీ కమ్మగా ఉన్నాయి.

'పెళ్ళి భీమా' విశేషాలు తొలిసారిగా అవగాహన చేసుకున్నాం. అతని రాకకై ఎదురుచూసే అభిసారికలా... అంటున్నట్టు... ఉంటున్నట్టు... మా ముందు నడయాడిన నటుల చిత్రావళి ఆహ్లాదపరిచింది. ప్రియుడి కోసం ప్రేయసి, ప్రియురాలు కోసం ప్రేమికుడు అందం ఉట్టిపడేలా తయారవ్వాలని చెప్పిన అనిత గారి రచన మా దృష్టికి తెచ్చినట్లయింది.

'చిత్రశోభ'లో శ్రీదేవి బొమ్మలుకూడా గీస్తుందని చదివి ఆశ్చర్యపోయాం. 'సమాచార దర్పణం' ఆసక్తికరంగా ఉంది.

- నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం

●

'తాప్సీ' ముఖచిత్రంతో విడుదలైన అక్టోబర్ 'గృహశోభ' సమ్‌థింగ్ డిఫరెంట్‌గా అలరించింది. 'సమాచార దర్పణం' ఎంతో బాగుంది.

'మీ శ్రీవారికి మీరే పి.ఏ.' వ్యాసం మమ్మల్ని బాగా ఆకట్టుకుంది. లడ్డూల్లో వెరైటీలు చాలా బాగున్నాయి. 'లండన్ యాత్ర' ఆర్టికల్ 'గృహశోభ'కే హైలైట్. అందరూ లండన్ చూడాలంటే సాధ్యపడక పోయినా 'గృహశోభ' తన పాఠకులకు లండన్ బ్రిడ్జి, డేనింగ్ స్ట్రీట్‌లను చూపించింది. సోనమ్‌కపూర్ చిట్ చాట్ అలరించింది. 'చిత్రశోభ' పేజీలు పెంచండి.

- ఎమ్.సుకుమార సుధాకర్, తెనాలి

●

'సెప్టెంబరు' సంచికలోని కథలన్నీ బాగున్నాయి. 'మతిమరుపు మానవులు' కథ కడుపుబ్బ నవ్వించింది. ఏదో ఒక సందర్భంలో అందరూ ఈ మతిమరుపు బారిన పడుతూనే ఉంటారు. అనితా గౌడ్ రచనలో మద్యం కారణంగా కలిగే అనర్థాలను ఎంతో వివరంగా తెలియచేసారు.

ఇల్లు ఎంత పరిశుభ్రంగా ఉన్నా సువాసన లేకపోతే చిరునవ్వు లేని ముఖంలా వెలవెలబోతుంది. సువాసనతో ఇంటి శోభ పరిపూర్ణమవుతుందన్నది నిజమనిపిస్తుంది.

స్వేచ్ఛకు, ఇష్టాయిష్టాలకు మధ్య జరిగే ఘర్షణ ఎలాంటి పరిస్థితులకు దారి తీస్తుందో 'స్వేచ్ఛా విహంగం' కథలో విశదమవుతుంది. 'బాత్‌రూం కూడా శుభ్రంగా ఉండాలి' వ్యాసం చదివిన తర్వాత ఎవ్వరైనా తమ బాత్‌రూం లను చెక్ చేసుకోకుండా ఉండలేరు.

- మల్లీశ్వరి, రాజోలు

●

'అక్టోబర్' సంచికలో శీర్షికలన్నీ బాగున్నాయి. అందం, ఆరోగ్యం అంశాల కలబోతగా ఉంది. ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో తలకు నూనె రాసు కోవడం పెద్ద పొరపాటుగా భావించే ఈ కాలంలో శిరోజాల సంరక్షణకు నూనె అవసరం ఎంతగా ఉందో చాలా చక్కగా తెలియచేసారు.

నటి 'స్నేహ'తో ఇంటర్వ్యూ మమ్మల్ని ఎంతగానో అలరించింది. వెరైటీ లడ్డూలు, గ్రీన్‌పీస్ వంటకాలను చేసి చూసాం. చాలా బాగున్నాయి.

'ఫ్యూజన్ ఫుడ్' గురించి చదివి ఆశ్చర్యపోయాం. మద్యపానానికి సంబంధించిన వ్యాసం చదివి మా హృదయం ద్రవించింది.

ఈ మహమ్మారి బారిన పడ్డ వారు, వారి సన్నిహితులుసైతం అష్టకష్టాలు పడుతున్నారు. మందు బానిసలతో ప్రవర్తించాల్సిన తీరు గురించి చాలా చక్కని సూచనలు ఇచ్చారు.

- కావ్య, తాండూర్

●

ఐశ్వర్యారాయ్‌లాగా వెలిగిపోతున్న 'తాప్సీ' ముఖచిత్రంతో వెలువడిన నవంబర్ 'గృహశోభ' అద్భుతంగా ఉంది. చిరుదివ్వెల దీపావళి కథనం ఎంతో బాగుంది.

'నయాగరా సుందర దృశ్యాలు' నయనానందకరంగా ఉన్నాయి. వెన్నెల దివ్వెల రాణి చిత్రం బాగుంది. తీపి కానుకలు ఇచ్చిన వారితోపాటు పుచ్చుకున్న వారికి సంతోషాలను కలిగిస్తాయి. 'చిత్రశోభ' అదిరింది. సినిమా ఇంటర్వ్యూలు వెరీగుడ్.

- వి.రామచంద్ర, నెల్లూరు

●

'గృహశోభ' అక్టోబర్ సంచికలో గ్రీన్ పీస్ వంటకాలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి. 'మీ శ్రీవారికి మీరే పి.ఏ.' ఆర్టికల్ నాకు ఎంతగానో నచ్చింది. 'ఆవలింత వ్యాధి లక్షణమా?' అన్న వ్యాసం ఎన్నో కొత్త విషయాలను తెలియ చెప్పింది. కథలన్నీ బాగు న్నాయి.'గృహశోభ'

- కె.ఎన్.వి. వైజయంతి, విజయవాడ ●

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి. మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్ లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.

ఇప్పుడంతా 'టచ్ స్క్రీన్!'



చూడ్డానికి ఎంతో ముచ్చటగా, అందంగా కనిపించే ఎన్నో విశేషతలున్న 'టచ్ స్క్రీన్' మొబైల్‌ను ఇప్పుడు వినియోగదారులు ఎంతగానో ఇష్టపడుతున్నారు

టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ ఫోన్ ఇతర మొబైల్ ఫోన్‌ల కంటే భిన్నమైనది. చూడడానికి ఎంతో అందంగా ఉండే ఈ మొబైల్స్ మార్కెట్ ఇతర మొబైల్స్ మార్కెట్ కంటే తక్కువగానే ఉంది. దీనికి కారణం వీటి ధర ఎక్కువ ఉండడమే. టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్స్‌ను మార్కెట్‌లోకి ప్రవేశపెట్టే కంపెనీలు కూడా ఎక్కువ లేవు. 'నోకియా', 'సోనీ', 'మోటారోలా', 'ఎల్.జి.', 'స్పైస్' లాంటి కంపెనీలు టచ్ స్క్రీన్ ఫోన్స్‌ను మార్కెట్‌లోకి ప్రవేశపెట్టాయి. మరికొన్ని కంపెనీలు ప్రవేశపెట్టబోతున్నాయి.

టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్స్ గురించి చెప్పుకునే టప్పుడు ముందుగా ప్రస్తావనకు వచ్చేది హెచ్.టి.సి. ఇవి చాలా వరకు హ్యాండ్‌సెట్ టచ్ స్క్రీన్‌లే. టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ హ్యాండ్‌సెట్‌లో ఇది అగ్రగామి. రాబోయే కాలంలో ఈ కంపెనీ మరెన్నో మోడళ్లను మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేయబోతోంది.

వీటి ధర 1,000 రూపాయల నుండి 30,000 రూపాయల వరకు ఉంటుంది. ప్రస్తుతం మన దేశంలో టచ్ స్క్రీన్ వేగం పుంజుకుంటోంది. రాబోయే కాలంలో టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ ఫోన్స్ ధర మరింత తగ్గబోతోంది.

ప్రత్యేకతలు

టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ ఫోన్స్‌లో ఎల్.జి.కి చెందిన 'ప్రాడా' చాలా పేరు సంపాదించింది. ఈ ఫోన్‌ను లగ్జరీ ఫోన్‌లా పరిగణిస్తారు. దీనికి కారణం ఇది చూడడానికి ఎంతో బాగుంటుంది. ఫుల్ టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ ఫోన్లలో ఇది మొట్టమొదటిది. ఎల్.జి.వారి ఈ మొబైల్ ఫోన్‌లో 2 మెగాపిక్సల్ కెమేరా ఉంది. దాని ఎల్.సి.డి., టి.ఎఫ్.టి. స్క్రీన్ మరింత ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. దీని ఇతర ఫీచర్లు చాలా బాగున్నాయి. దీంట్లో ఏదైనా డాక్యుమెంట్‌ను చూసుకోవచ్చు. దీనికి వీడియో ప్లేయర్ సౌకర్యం ఉంది.

ఇతర మొబైల్స్ కంటే మందం తక్కువగా ఉండడం వీటికి ఉన్న మరో ప్రత్యేకత. వీటిలో మెమరీని పెంచుకోవడం కూడా సాధ్యమవుతుంది. ఎల్.జి. ఫోన్‌లో సీడీ.ఎమ్.ఏ. కూడా ఉంటుంది. ఇది నోకియా కమ్యూనికేటర్‌తో ధీటైనది. రిలయన్స్ కూడా తన వినియోగదారులకు టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ ఫోన్ అందుబాటులో తీసుకురావడానికి ఎల్.జి. మొబైల్ ఫోన్‌ను ప్రవేశపెడుతోంది.

ఇది చూడడానికి పూర్తిగా నోకియా కమ్యూనికేటర్ లాగానే ఉంటుంది. ఇందులో 2.8 అంగుళాల టచ్ స్క్రీన్ ఉంటుంది. దీని కీబోర్డు కూడా కంప్యూటర్ కీ బోర్డు మాదిరి ఉంటుంది. ఇది మల్టీ ఫంక్షన్ మోడల్.

కాబట్టి ఇందులో రకరకాల ప్రోగ్రాంలను నడిపించవచ్చు. ఇది ఒక మినీ కంప్యూటర్ లాంటిది అనడంలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. ఎల్.జి. 1000 మొబైల్ ఫోన్‌లో ఎమ్.పి.త్రీ. ప్లేయర్ ఉంది.

దీని లోపల 2 మెగా పిక్సల్ కెమేరా ఉంది. దానితోపాటు జి.బి. కార్డు కూడా ఉంది. దీని మెమరీని 8 జి.బి. వరకు పెంచుకోవచ్చు. దానితో ఇ-మెయిల్ పంపించుకోవచ్చు.

మంచి క్వాలిటీ

మోటారోలా కూడా తన టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ ఫోన్‌ను మార్కెట్‌లోకి ప్రవేశపెట్టింది. 'మోటో ఏ 810' అనే పేరుతో ఉన్న ఈ మొబైల్‌తో వీడియో రికార్డింగ్, ఇ-మెయిల్స్‌తో పాటు ఎమ్.పి.త్రీ., ఎమ్.పి.ఇ. ఫోర్ ఫైళ్లను సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. ఇందులో ఉన్న 2 మెగా పిక్సల్ కెమేరా క్వాలిటీపరంగా బెస్ట్ అని చెప్పవచ్చు. ఇందులో ఉండే 2.2 అంగుళాల టచ్ స్క్రీన్ కూడా ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. దీనిలో 2 జి.బి. మెమరీ ఉంటుంది. దానిని పెంచుకోవచ్చు కూడా. ఇతర టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ ఫోన్లలో మాదిరి ఇందులోనూ ఇంటర్నెట్, ఇ-మెయిల్ సౌకర్యాలు ఉన్నాయి.

టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్స్‌లో 'హెచ్.టి.సి.' నెంబర్ వన్ కంపెనీ. ఈ కంపెనీ అందించిన టచ్ స్క్రీన్‌తోనే దీనికింత పేరు వచ్చింది. వీటి టచ్ స్క్రీన్‌లు 3.8 అంగుళాలు ఉంటాయి. వీటిలో 5 మెగా పిక్సల్ కెమేరా కలిపి ఉండడం మరో ప్రత్యేకత. వీటిలో ఇన్ బిల్ట్ మెమరీ 512 ఎమ్.బి. ఉన్నా దీని ఎక్స్టర్నల్ మెమరీని పెంచుకో వచ్చు. వైర్ లెస్ కనెక్టివిటీ దీనికి ఉంది. ఇప్పుడు హెచ్.టి.సి. తన కొత్త మొబైల్ టచ్ 'క్రూజ్ స్మార్ట్' ఫోన్‌ను కూడా మార్కెట్‌లోకి తీసుకురాబోతోంది. ఇది 2.8 అంగుళాల టచ్ స్క్రీన్‌ది. 3 మెగా పిక్సల్ ఆటో ఫోకస్ కెమేరాలు కూడా మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి. ●

డాక్టరు సలహాలు

ప్ర : నేను ఒక వ్యక్తిని ప్రేమిస్తున్నాను. మా ఇద్దరి వయసు ఒకటే. అతను నన్ను ఎంతో ప్రాణప్రదంగా ప్రేమిస్తున్నాడు. మేము నాలుగు సార్లు కండోమ్ ధరించి సెక్స్ జరిపాము. నాకు గర్భం వస్తుందా అని భయపడుతున్నాను. దయచేసి నాకు సలహా ఇవ్వండి.

జ : పెళ్లికి ముందు సెక్స్ సంబంధం పెట్టుకోవడం మీ వ్యక్తిగత విషయమే అయినప్పటికీ ఈ విషయాన్ని మన సమాజం హర్షించదు. దీనిని సంప్రదాయ విరుద్ధమైన విషయంగానే భావిస్తారు. కాబట్టి మీరు భవిష్యత్తులో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోకుండా ఉండాలంటే ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోండి.

గర్భ నిరోధానికి రకరకాల పద్ధతులు ఉన్నాయి. మీరు చెప్పిన పద్ధతినీ పూర్తిగా నమ్మలేము. ఏ చిన్న పొరపాటు జరిగినా గర్భం వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కండోమ్‌లు ఏడు నుండి 10 శాతం వరకు విఫలమైనట్లు సర్వేలు చెబుతున్నాయి.

●

ప్ర : నా వయసు 15 సంవత్సరాలు. నేను ఇంకా మెచ్యూర్ కాలేదు. నా స్తనాలు పూర్తిగా వికసించలేదు. యవ్వనంలో రావలసిన మార్పులు ఇంకా నాలో కనిపించలేదు. ఇలా ప్రతి అమ్మాయిలోనూ కనిపిస్తుందా? నిజానికి యుక్త వయసులో మార్పులు ఎప్పుడు మొదలౌతాయి. నేను డాక్టర్‌ను కలవాల్సిన అవసరం ఉందా? మా ఫ్రెండ్స్ మాత్రం నాలో ఏదో లోపం ఉందని చెబుతున్నారు. దయచేసి నాకు తగిన సలహా ఇవ్వండి.

జ : మన దేశంలో అమ్మాయిలు సాధారణంగా పదవ సంవత్సరం నుండి మెచ్యూర్ అవుతుంటారు. 15 సంవత్సరాలు దాటినా మీరు ఇంకా మెచ్యూర్ కాలేదంటే విచారించదగిన విషయమే. ఒకసారి మీరు మీ అమ్మతోగానీ, లేడీ డాక్టర్‌తోగానీ చర్చించి పూర్తి పరీక్షలు చేయించుకోండి.

అల్ట్రాసౌండ్, హార్మోనల్ టెస్ట్‌లు చేయించండి. అవసరమైతే జెనెటిక్ టెస్టులు కూడా చేస్తారు.

●

ప్ర : నేను 22 సంవత్సరాల యువకుడిని. గత రెండేళ్లుగా నా వృషణాల్లో నొప్పి వస్తోంది. ఎన్నో రకాల చికిత్సలను చేయించుకున్నాను. అయినా ఫలితం కనిపించలేదు.

కొన్ని రోజుల క్రితం ఒక అల్లోపతి డాక్టర్‌ను కలిసాను. అతను నా వృషణాల్లో లోపం ఉందని, వాపు ఉందని కూడా చెప్పాడు. ఆపరేషన్‌తోనే ఈ సమస్య తొలగిపోతుందని చెప్పాడు. నాకు ఆపరేషన్ అంటే భయం. ఆపరేషన్ లేకుండా నా నొప్పి తగ్గేలా ఏదైనా మందు లభించే అవకాశం ఉందా? దయచేసి చెప్పండి.

జ : వృషణాల్లో నొప్పికి ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. ఒకవేళ నొప్పి మరీ ఎక్కువగా ఉందంటే వృషణాల్లో ప్రధాన రక్తనాళం లోలోపల చుట్టుపక్కల అంతా ఉండవచ్చు. కలర్ డాప్లర్‌తో అల్ట్రాసౌండ్ చేసి ఈ లోపాన్ని సరిచేయవచ్చు. నొప్పి అలాగే కొనసాగుతూ ఉంటే కిందివైపు లాగుతూ ఉంటే అప్పుడు సమస్య మరో విధంగా ఉంటుంది. ఇది సిరల వాపు కారణంగా వచ్చి ఉండవచ్చు. డాక్టర్లు రకరకాల పరీక్షలు చేసి రేడియాలజిస్టు అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలతో ఈ విషయాన్ని ధృవీకరిస్తారు.

మీ విషయంలో నొప్పి ఎందుకు వస్తుందో తెలుసుకోవడానికి మీతో వివరంగా మాట్లాడవలసిన అవసరం ఉంది. కొన్ని రకాల ప్రత్యేక పరీక్షలు చేయవలసి ఉంది. మీరు ఏదైనా హాస్పటల్‌లో సర్జరీ విభాగంలో అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్‌తో పరీక్షలు చేయించుకోండి. డయాగ్నోసిస్ పూర్తి అయిన తర్వాత తగిన చికిత్స చేయించుకోండి.

●

నేను 28 సంవత్సరాల వివాహితను. గత రెండు సంవత్సరాలుగా కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నాను. ఒక్కోసారి ఈ నొప్పి బాగా ఎక్కువై భరించలేక పోతున్నాను. డాక్టర్ సలహాపై అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలు చేయించాను. నా పిత్తాశయంలో 9 మిల్లీమీటర్ల రాయి ఉందని చెప్పారు. ఆపరేషన్ తోనే ఈ నొప్పి పోతుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఆపరేషన్ లేకుండా మందులతో నయం కావాలని నా కోరిక. ఏదైనా మంచి మందు సూచించండి?

మీ నొప్పి గురించి పూర్తి వివరాలు పంపి ఉంటే బాగుండేది. ఉదాహరణకి ఈ నొప్పి కడుపులోని ఏ భాగంలో వస్తుంది? ఎంతసేపు ఉంటుంది? ఆ తర్వాత ఎలా నొప్పి తగ్గుతుంది? అల్ట్రాసౌండ్ రిపోర్టు కాపీ మాకు పంపిస్తే మేము మీ పిత్తాశయం ఏ పరిస్థితిలో ఉందో తెలుసుకునేవాళ్లం.

ఒకవేళ మీ నొప్పి పిత్తాశయం రాళ్ల కారణంగానే వస్తుంటే పిత్తాశయంలో వాపు లక్షణాలు కనిపిస్తే దానికి చికిత్స ఆపరేషన్ మాత్రమే. ఈ ఆపరేషన్‌లో పేషెంట్ పిత్తాశయాన్ని రాయితోపాటు కట్ చేసి తీసి వేస్తారు.

ఈ ఆపరేషన్ లేప్రోస్కోప్ సహాయంతో చేయవచ్చు. పొట్టను కోయకుండానే చాలా చిన్నని రంధ్రం చేసి రోగి పిత్తాశయాన్ని బయటికి తీస్తారు. ఆపరేషన్ జరిగిన కొన్ని రోజుల తర్వాత వ్యక్తి సాధారణ జీవితాన్ని గడపవచ్చు. పిత్తాశయంలో ఏర్పడ్డ రాయి, వాపును తొలగించడానికి ఇంత వరకు ఎలాంటి శక్తివంతమైన ఔషధం కనుగొనలేదు. ●

'రాజస్థానీ స్టయిల్' హెయిర్ కలరింగ్

శిరోజాలకు రంగు వెయ్యడానికి అనేక రకాల ఉత్పత్తులు లభిస్తాయి. కాని గోరింటాకుతో వచ్చే ఎరుపుదనానికి మరేదీ సాటిరాదు



● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

రాజస్థాన్ కళలకు 'పుట్టినిల్లు'గా ప్రపంచ స్థాయిలో గుర్తింపు సంపాదించింది. గోరింటాకు పెట్టుకోవడం ఇక్కడి ప్రాచీన జానపద కళల్లో ఒకటి. ఔషధ గుణాలు ఉన్న గోరింటాకు కేశాలకు సంబంధించిన అనేక సమస్యల నుండి విముక్తి కలిగిస్తుంది. గోరింటాకుతో పెరుగు, నిమ్మరసం, కాఫీ, టీ, గుడ్డు, ఉసిరి మొదలైన వాటిని కలిపి పెట్టుకుంటే కురులు ఆకర్షణీయంగా, ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతాయి. కండీషనింగ్ కోసమేకాదు కేశాలకు ఆకర్షణీయమైన రంగును ఇవ్వడంలో అంటే హెయిర్ కలరింగ్ కోసం గోరింటాకును ఉపయోగిస్తారు.

నీలిమందు, బీట్‌రూట్, కాసు లాంటివి చేర్చి గోరింటాకు రంగును మనకు ఇష్టమున్న రంగు వచ్చేలా చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా రాజస్థానీ గోరింటాకుతో రంగు వేసుకోవ డంలో ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణ ఉంటుంది. ఇందులో సహజ పోషణ అందించే ఉసిరి, భృంగరాజ్, బ్రాహ్మీ లాంటి ఔషధతత్వాలు ఉంటాయి. అవి కురులను అందంగా, దట్టంగా మారుస్తాయి. పట్టులాంటి అనుభూతినిచ్చేలా చేస్తాయి.

గోరింటాకు ఎలా పెట్టుకోవాలి?

- సాధారణంగా భుజాల వరకు ఉండే కురులకు 100 గ్రా॥ గోరింటాకు సరిపోతుంది. చిన్న కురులకు ఇంతకంటే తక్కువ గోరింటాకు అవసరమవుతుంది.
- గోరింటాకు పెట్టుకోవడానికి ముందు శిరోజాలను బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. అప్పుడే కురులకు రంగు బాగా పడుతుంది.

గోరింటాకు పేస్ట్ తయారుచేసే ముందు కేశాలు ఏ రకమైనవో తప్పనిసరిగా గ్రహించాలి. పొడి జుట్టయితే ఏదైనా గిన్నెలో గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుని రెండు చెమ్చాల కాఫీ పొడిని అందులో వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత 2, 3 చెమ్చాల తేనె, తగినంత గోరింట పొడి అందులో వేసి కలపాలి. ఉండలు లేకుండా అది మృదువైన పేస్టులా తయారయ్యే వరకు మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. జిడ్డు కురుల కోసం కాఫీ పొడి, గోరింటాకుతోపాటు తేనెకు బదులు నిమ్మరసం వేసి కలుపుకోవాలి. అందులో పెరుగు కూడా వేసుకోవచ్చు. ఉసిరినీళ్లల్లో గోరింటాకు పొడిని కలపడం మంచిది.

- తలకు గోరింటాకు పెట్టుకునే ముందు చేతులకు పాలిథిన్ గ్లౌజులు తప్పనిసరిగా ధరించాలి. అలా చేస్తే చేతులకు రంగు అంటదు. దుస్తులపై గోరింటాకు పడకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.
- గోరింటాకు పేస్టును బాగా కలుపుకుని కేశాలకు పెట్టుకోవడం మొదలుపెట్టాలి. కేశాల మొదళ్ళ నుండి చివర్ల వరకు అంతా అంటేలా పెట్టుకోవాలి. గోరింటాకు అంటని భాగం ఎక్కడా కనిపించకూడదు.
- గోరింటాకు పెట్టుకోవడం పూర్తయిన తర్వాత కేశాలకు పాలిథిన్ క్యాప్ పెట్టుకోవాలి. అలా చేస్తే తేమ కురుల్లో నిలిచి ఉంటుంది. పై నుండి టవల్ చుట్టుకోవచ్చు.
- గోరింటాకు రసం, చర్మం మీద పడే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి నుదురు, చెవులు, మెడ తదితర భాగాలకు వ్యాజలిన్ రాసుకోవడం మంచిది.
- గోరింటాకు మిశ్రమాన్ని కురులకు 1-2 గంటల పాటు ఉండనివ్వాలి.
- ఆ తర్వాత గోరింటాకును నీళ్లతో బాగా కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి. గోరింటాకు కొంచెం కూడా మిగలకుండా మొత్తం శుభ్రపడేలా కడగాలి. ఇది జుట్టులో మిగిలిపోతే తర్వాత సమస్యగా పరిణమిస్తుంది. కురులు బిరుసెక్కినట్టుగా కనిపిస్తాయి.
- హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్ లక్ష్మి ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు చెబుతూ 'జలుబు' లేక 'లో బ్లడ్‌ప్రెషర్' సమస్యలు ఉన్న వాళ్ళు గోరింటాకు పెట్టుకోకపోవడం మంచిది. మహిళలు గర్భవతులుగా ఉన్నప్పుడు కూడా గోరింటాకు తలకు 40 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు పెట్టుకుని ఉండకూడదు. సాధారణ స్థితిలో కూడా 1, 2 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు హెన్నా పెట్టుకోవలసిన అవసరం ఉండదు. గోరింటాకును శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత ఏదైనా జెంటిల్ షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోవాలి' అని చెప్పారు. ●

VASU
WELLNESS

మీ హెయిర్ బ్రష్‌లో ఎప్పుడూ వెంట్రుకలు ఇరుక్కుపోకుండా ఉంటుందా? ఇరుక్కోకపోతే, ఇక మరింతగా చదవండి.

ట్రిచ్‌అప్ హెయిర్ ఫాల్ కంట్రోల్ హెయిర్ ఆయిల్ మరియు షాంపూ



TRICHUP®

HERBAL HAIR CARE

PowerVeda
Therapeutic formula
with active ayurvedic ingredients

ట్రిచ్‌అప్, అనేక సంవత్సరాల పాటు విస్తృతంగా పరిశోధన చేసిన అనంతరం అభివృద్ధి చేయబడిన ఆయుర్వేద మూలికల సమ్మేళనం అయిన పవర్‌వేదాతో ఇప్పుడు సమృద్ధమై వస్తోంది. మీ జుట్టు యొక్క సహజమైన సౌందర్యాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు ట్రిచ్‌అప్ దాని సంపూర్ణ కేశ సంరక్షణ శ్రేణిని అందిస్తోంది.

ట్రిచ్‌అప్- హెర్బల్ హెయిర్ కేర్‌లో అత్యంత విశ్వసనీయమైన బ్రాండ్

ట్రిచ్‌అప్
హెయిర్ ఫాల్ కంట్రోల్
ఆయిల్ అండ్ షాంపూ

- ప్రకృతిలోని అత్యుత్తమ మూలికల నుంచి విస్తృతంగా పరిశోధించబడిన ఫార్ములా.
- జుట్టు లోని పట్టులాంటి గుణాలను పరిరక్షిస్తుంది.
- అత్యుత్తమ ఎదుగుదలతో జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మినరల్స్‌ని మరియు తేమను సమతౌల్యం చేస్తుంది.

ప్రయోజనాలు

- నష్టం కలిగించే సూర్య కిరణాలు మరియు కాలుష్యం నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.
- రక్త ప్రసరణను పెంపొందిస్తుంది, పాడైపోయిన జుట్టుకు మరమ్మతులు చేస్తుంది మరియు జుట్టు సాఫ్ట్‌ని పరిరక్షిస్తుంది.



ట్రిచ్‌అప్ హెర్బల్ హెయిర్ సీరమ్, కండిషనర్ మరియు హెన్నా కూడా లభ్యం

Product Information : 09227788524 • **Trade** : 09227788502
Email : haircare@trichup.com • **Web :** www.trichup.com

Tiger

జాతి నివాళులర్పిస్తోంది

సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్

అక్టోబర్ 31, 1875 - డిసెంబర్ 15, 1950

సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వశాఖ
భారత ప్రభుత్వం



davp 22201/13/0017/1011



'గ్లామరస్ మమ్మీ'గా మారిపోండి

వికారంగా కనిపించాలని ఎవరు మాత్రం కోరుకుంటారు? ఇప్పడు మహిళలు గర్భం ధరించినప్పడు జరిగే మార్పులను 'వికారం'గా భావించడం లేదు. గర్భావస్థలోను, పిల్లలు పుట్టాక కూడా తల్లులు 'గ్లామరస్'గానే ఉండాలనుకుంటున్నారు

సాధారణంగా స్త్రీలు గర్భం దాల్చినప్పుడు తమ శరీరం వికారంగా తయారై ఆకర్షణ కోల్పోయి అందవిహీనంగా మారుతుందని భయపడుతుంటారు. ఇందులో కొంత నిజం ఉంది. అనవసర దుస్తులు, శరీరంలో వాపు, శిశు జననం కారణంగా పెరిగిపోయిన శరీరం అంతా కలిసి వికారంగా కనిపిస్తుంది. కానీ మహిళలను వేధించే ఈ సమస్యకు ఇప్పుడొక పరిష్కారం లభించింది.

బాలీవుడ్, హాలీవుడ్ నటీమణుల్లో తల్లి కావాలనే కోరిక పెరిగిపోతున్న నేపథ్యంలో వారి వ్యక్తిగత డిజైనర్‌లు గర్భావస్థ, ఆ తర్వాత ఏర్పడే మార్పులకు అనుగుణంగా డిజైనర్ దుస్తులను రూపొందించడం మొదలుపెట్టారు. బాలీవుడ్‌లో మలైకా అరోరా, కాజోల్, మహిమా చౌధురి, కరిష్మాకపూర్ లాంటి గ్లామరస్ మమ్మీలు తల్లులు అయిన తర్వాత కూడా వారి అందం తగ్గలేదు. దీనికి కారణం డిజైనర్లే. హాలీవుడ్‌లో కేంద్రా విలింక్సన్, ఏంజెలినా జోలీ, మెడొన్నా, బ్రిట్నీ స్పియర్స్, జూలియా రాబర్ట్స్, మెరిల్ స్ట్రీప్ అంతా గ్లామరస్ మమ్మీలే. వీరంతా ఆధునిక యువతుల కోసం 'ఫ్యాషన్ ఐకాన్'గా మారిన విధంగానే ఇప్పుడు 'యంగ్ మదర్స్ స్టయిల్ ఐకాన్'గా దర్శనమిస్తున్నారు. 'గ్లామరస్ మమ్మీ'లకు వీరు ఆదర్శ ప్రాయంగా నిలుస్తున్నారు. పోస్ట్ మెటర్నిటీ అంటే పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత పిల్లల పోషణ కోసం కొంచెం కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. ఈ కాలంలో పిల్లల ఆకలిముందు ఎవరిదేమీ నడవదు. మీరు ఎక్కడ ఉన్నా, ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నా మీరు తప్పనిసరిగా పాలు ఇవ్వాల్సి వస్తుంది.

అందరి ముందు పాలు ఇవ్వాల్సి వచ్చినప్పుడు చాలామంది సిగ్గుపడతారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో మీ దుస్తులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతోబాటు పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత శరీరం తరచు వికారంగా తయారవుతుంది. ఆకర్షణ లేని, వికారంగా ఉన్న శరీరాన్ని దాచుకోవడానికి సరైన వస్త్ర ధారణ చాలా అవసరం.

ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ ప్రపంచం బాగా విస్తరించింది. ఏ కాలంలో అయినా, ఏ అవస్థలో అయినా మీరు వికారంగా కనిపించకుండా ఉండడానికి ఎన్నో సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. గర్భవతులైన స్త్రీల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకుని, వారి సమస్యలను దూరం చేయడానికి డిజైనర్లు ఇచ్చిన కొన్ని సలహాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఇన్నర్ వేర్

శరీరం మంచి షేప్‌లో కనిపించడానికి పైన వేసుకునే దుస్తులకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఉందో అంతే ప్రాధాన్యత ఇన్నర్‌వేర్‌కు ఉంది. వాస్తవానికి ఇన్నర్‌వేర్ సరైన సైజులో, సరైన ఫిటింగ్ లేకపోతే దానిపైన వేసుకునే దుస్తుల లుక్ కూడా సరిగ్గా కనిపించదు.



పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత శరీరంలో చాలా మార్పులు వస్తాయి. అందులో ఒకటి శరీరం డీ షేప్ లోకి మారిపోవడం. దీన్ని కప్పి పుచ్చడానికి, శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచడానికి కొన్ని ఇన్నర్‌వేర్‌లు డిజైన్ చేసారు. వీటిలో 'నర్సింగ్ బ్రా', 'టమ్మీ టక్ ప్యాంటీ'లు ఎంతో బాగుంటాయి.

నర్సింగ్ బ్రా

ఇది ముఖ్యంగా పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడానికి తయారుచేసిన బ్రా. ఇందులో బ్రెసియర్ కప్‌ని రెండు పొరల బట్టతో ఓవర్‌ల్యాప్ చేస్తారు. ఇందులో ముందు నుండి తెరుచుకునే ప్రత్యామ్నాయం ఉంటుంది. బ్రా స్ట్రాప్‌లపై ఏర్పాటుచేసిన అడ్జస్టబుల్ నాట్‌తోబాటు ఒక హుక్ అమర్చి ఉంటుంది. పిల్లలకు పాలిచ్చేటప్పుడు దీన్ని తెరిచి కప్ సగ భాగంలో ఓవర్‌లాప్ బట్టను తొలగించవచ్చు. ఇది ఎంతో సులభంగా, హాయిగా ఉంటుంది.

బ్రా కొనుగోలు చేయడానికి ముందు పిల్లలు పుట్టిన దాదాపు ఒక వారం తర్వాత బ్రాను మార్చండి. పిల్లలు పుట్టాక చాలా సమయం వరకు బ్రెస్ట్‌లో వాపు ఉంటుంది.

బ్రెస్ట్ సాధారణ స్థితిలోకి వచ్చేవరకు కొత్త బ్రా కొనకండి. ఒక వారం రోజుల తర్వాత హాయిగా, అన్ ప్యాడెడ్ మంచి సపోర్ట్ ఇచ్చే సరైన సైజు బ్రా తీసుకోండి. పెద్ద సైజు బ్రా సరిగ్గా బ్రెస్ట్‌ను పట్టి ఉంచదు. చిన్న సైజు బ్రా బిగువుగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని వాడవచ్చు. వక్షోజాలు ఎంత చిన్నవిగా ఉన్నాసరే అన్‌ప్యాడెడ్ బ్రా తీసుకోండి. ఈ సమయంలో నర్సింగ్ ప్యాడ్ పెట్టుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.

అండర్ వేర్

పిల్లలు పుట్టాక పొట్ట పెరిగి భారీగా తయారవుతుంది. అప్పుడు ఎంత మంచి దుస్తులైనా సరే మంచిగా అన్పించవు. ఈ సమయంలో వేసుకోవడానికి 'టమ్మీటక్ ప్యాంటీ' బాగుంటుంది. ఇందులో సాధారణ ప్యాంటీ వెస్ట్ ఎలాస్టిక్ నుండి దాదాపు 15 అంగుళాల వరకు ఎత్తయిన ఎలాస్టిక్ అమర్చుతారు. ఇది పొట్ట భాగాన్ని ఒత్తి పట్టి ఉంచుతుంది. దీంతో భారీగా ఉన్న భాగం వేలాడదు. పూర్తిగా టైట్‌గా ఉంటుంది. దీని కాటన్ ఎలాస్టిక్ ఒత్తిడికి గురి అయినా కఠినంగా ఉండదు. చర్మానికి ఎలాంటి నష్టం కలిగించదు.

నైట్ వేర్

బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ సమయంలో రాత్రిపూట నిద్రపోవడం కష్టం అవుతుంది. పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడానికి రాత్రిపూట చాలాసార్లు మేల్కొనాల్సి వస్తుంది. అందుకే రాత్రిపూట పిల్లలకు పాలిచ్చే సమయంలో వారికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగని నైట్‌వేర్ వేసుకోండి. ఈ నైట్ వేర్‌లలో అన్నిటికన్నా ఎక్కువ ప్రచారం పొందిన, హాయిగా ఉండే ఒక వైపు కట్టి ఉన్న ర్యాప్ గౌన్. దీనిలోపల నర్సింగ్ బ్రా జస్టింగ్ లేదా ఫ్రెంచినిక్కర్స్ అండర్‌వేర్ వేసుకోవచ్చు.

దీన్ని వేసుకుని పడుకుంటే ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. ఫీడింగ్‌లోనూ ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. దీంతోబాటు 'స్నగీ' ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఇది ఒక దుప్పటిలాంటి గౌను. దీనికి ఒకవైపు తెరిచి ఉంటుంది. వదులుగా ఉంటుంది. ఇది ఎంతో కంఫర్టబుల్‌గా ఉంటుంది. దీనిలో ఒక సౌలభ్యం ఉంది. రాత్రి ఎప్పుడైనా సరే పిల్లవాడు ఏడ్చినప్పుడు పిల్లవాడ్ని 'స్నగీ' లోపలికి తీసుకుని ప్రేమతో పాలు ఇవ్వచ్చు.

రెగ్యులర్ డ్రెస్

రెగ్యులర్ డ్రెస్సులలో నర్సింగ్ టాప్‌లు బాగుంటాయి. కానీ మీరు స్టయిలిష్‌గానే ఉండాలని భావిస్తే టైంక్‌టాప్, రెగ్యులర్ టాప్, ర్యాప్‌డ్రెస్, మల్టీలేయర్ డ్రెస్సు, మాక్సీడ్రెస్సు క్లాసిక్‌కట్స్ ఉన్న క్లాసిక్ స్టయిల్డ్ లేదా బేసిక్ డ్రెస్సు కొనుగోలు చేయవచ్చు. ప్రసవం తర్వాత ఎప్పుడైనా సరే రెగ్యులర్ టాప్ ట్రై చేసినప్పుడు దానిలోపల ఒక లోకట్ అండర్‌షర్ట్ వేసుకోండి. నర్సింగ్ టాప్‌లు ఇలాగే ఉంటాయి. పాలిస్తున్నప్పుడు టాప్‌ను పైకి లేపవచ్చు. లోపలి నుండి అండర్ షర్ట్‌ను కొద్దిగా కిందికి జరపవచ్చు. దీంతో పొట్ట కూడ కనిపించదు. ఫీడింగ్ సులభమవుతుంది.

మీ అండర్ షర్ట్ కూడా స్మార్ట్‌గా, అందంగా ఉండాలి. చూడడానికి ఇది టాప్‌లాగా అనిపించాలి. అండర్ షర్ట్ పై భాగాన ఉండే టాప్ తేలికగా ఉండే దుస్తులను ఎన్నుకోండి. దీంతో మీరు ఎక్కువగా లావెక్కినట్లు కనిపించరు.

ప్రసవం కారణంగా వికారంగా తయారైన పొట్ట, పిరుదులు, నడుముతోపాటు అందవికారంగా ఉన్న భాగాలను ఇది మూసి ఉంచుతుంది. దీంతోబాటు అటాచ్డ్ నర్సింగ్ బ్రా కలిగిన ట్యాంక్ టాప్‌లు కూడా లభిస్తాయి. ఇందులో ముందుగానే ఫీడింగ్ బ్రా జోడించి ఉంచుతారు. అప్పుడు లోపల ఏమీ వేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు.

మాక్సీ డ్రెస్ స్టయిలిష్ మమ్మీలకు ప్రత్యేకమని చెప్పవచ్చు. ఇది ఎంతో కంఫర్ట్‌గా ఉంటుంది. ఇందులో బ్రెస్ట్ దగ్గర బ్లౌజ్ స్టయిల్‌లో ముందు నుండి హుక్ ఉంటుంది. దీన్ని అవసరం ఉన్నప్పుడు తీయవచ్చు. పెట్టవచ్చు.

పార్టీ వేర్ డ్రెస్

గర్భావస్థలో పార్టీలకు వెళ్లడం కూడ సంతోషంగానే ఉంటుంది. కాబట్టి దుస్తుల ఎంపికలో ఇబ్బంది కలుగుతున్న నిరాశ మీకు అక్కరలేదు. మీకు నచ్చిన చీరను తీసి పూర్తిగా సంప్రదాయ శైలిలో కట్టుకోండి. ఇది ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది. ఎంతో కంఫర్టబుల్‌గానూ ఉంటుంది. చీర కట్టుతో ఎన్నో ప్రయోగాలు చేయవచ్చు. సీదా కొంగు, ఉల్టా కొంగు, ఫిష్‌కట్ లాంటి స్టయిల్స్‌తో మీరు పార్టీలలోను 'గ్లామరస్ మమ్మీ'గా మారవచ్చు. సూట్ వేసుకోవాలంటే అనార్కలి స్టయిల్ ఎంపిక చేసుకోండి. ఇది లేటెస్ట్ ట్రెండ్. పెరిగిన పొట్టను మూసి ఉంచడంలోను ఎంతో సహాయకారిగా ఉంటుంది. ●

ఇ.యస్.ఐ.సి.
చింతా సే ముక్తి



గౌ. శ్రీ మల్లికార్జున్ ఖర్గే
కేంద్ర కార్మిక మరియు
ఉపాధికల్పన శాఖ మంత్రి,
భారత ప్రభుత్వం



గౌ. శ్రీ హరీష్ రావత్
కేంద్ర కార్మిక మరియు
ఉపాధికల్పన శాఖ సహాయ మంత్రి
భారత ప్రభుత్వం

ప్రియమైన బీమాదారులారా

మీరు మీ పహచాన్ కార్డుకొరకు నమోదు చేయించుకున్నారా?

లేకుంటే, త్వరపడండి!
వెంటనే నమోదుచేయించుకోండి
ఇయస్ఐసి ఆరోగ్య సేవలను వినియోగించుకోండి
ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా!



RUSH!
త్వరపడండి ప్రత్యేక క్యాంపులు
ముగియబోతున్నాయి



• ఇ.యస్.ఐ.సి. ద్వారా జారీచేయబడుచున్న రెండు అత్యంత ఆధునిక కార్డులలో ఒకటి బీమా చేయబడిన వ్యక్తికి, రెండవది వారి కుటుంబ సభ్యులకోసం ఉద్దేశింపబడినది. • మీరు మరియు మీ కుటుంబ సభ్యులు వేరు వేరు ప్రాంతలలో నివసిస్తున్నప్పటికి, సమీప భవిష్యత్తులో, దేశములో ఎక్కడైనా ఎప్పుడైనా ఇయస్ఐసి అందించే ఆరోగ్య సేవలను నగదు హితలాభమును పొందవచ్చును. పహచాన్ కార్డులేకుండా భవిష్యత్తులో ఇయస్ఐసి అందించే హితలాభాలను పొందడం కష్టతరం.

ఇ.యస్.ఐ.సి కొత్త పహచాన్ కార్డు వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు:- • ఇ.యస్.ఐ.సి. పహచాన్ కార్డుతో భవిష్యత్తులో మీ పూర్తి కుటుంబానికి ఇ.యస్.ఐ.సి. సంపూర్ణ చికిత్స సదుపాయం ఎక్కడైనా/ఎప్పుడైనా పొందవచ్చు. • బయోమెట్రిక్ రక్షణని సునిశ్చితం చేసేందుకు పైన పేర్కొన్న క్యాంపులలో మీవి, మీ కుటుంబ సభ్యుల వేలి ముద్రలు, ఫోటోలు సేకరిస్తారు. కాబట్టి మీ కుటుంబంలోని అందరు మీతోపాటు క్యాంపుకు తప్పనిసరిగా వచ్చేటట్లు చూడండి. • భవిష్యత్తులో దేశంలోని ఏ ఇ.యస్.ఐ.సి ఔషధాలయం/ఆసుపత్రిలోనైనా చికిత్సపొందే సదుపాయం • నిబంధనల ప్రకారం పహచాన్ కార్డు జీవితాంతం చెల్లుతుంది • ఉద్యోగం మారినప్పుడు లేదా ఉద్యోగం చేసే ప్రదేశం మారినప్పుడు మళ్ళీ పహచాన్ కార్డు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉండదు • బీమా చేయబడిన వ్యక్తికి అధిక సదుపాయాలు కలవు • మీవి మరియు మీ కుటుంబ సభ్యుల వివరాలలో మార్పులు, చేర్పులు చేయడం సులభం అవుతుంది. • భవిష్యత్తులో భీమా చేయబడిన వ్యక్తి యొక్క చికిత్స వివరాలు ప్రతి ఇ.యస్.ఐ.సి. సంస్థలో ఆన్‌లైన్‌లో లభిస్తాయి • బీమా చేయబడిన వ్యక్తికి మరియు వారి కుటుంబానికి సులభమైన గుర్తింపు లభిస్తుంది.

सत्यमेव जयते
भारत सरकार
Government of India

కార్మిక మరియు ఉపాధి కల్పన మంత్రిత్వ శాఖ
Ministry of Labour & Employment

కార్మిక రాజ్య బీమా సంస్థ
Employees' State Insurance Corporation
ప్రాంతీయ కార్యాలయం: 5-9-31/1-B బషీర్ బాగ్, హైదరాబాద్-500 063. ఫోన్ నం.: 040-23266016, 23266027, 23266037
ఉప ప్రాంతీయ కార్యాలయం: డోర్ నం. 14-20-27, 2వ అంతస్తు, పద్మనాభ బిల్డింగ్స్, గాంధి నగర్, విజయవాడ - 520 003. ఫోన్ నం.: 0866-2571880, 2570464
ఉప ప్రాంతీయ కార్యాలయం: డోర్ నం. 58-14-57/1, ఎన్.టి.ఆర్. సహకార్ భవన్, మర్రిపాలెం, వూడా లేఅవుట్, విశాఖపట్టణం - 530 009. ఫోన్ నం.: 0891-2733126

అధిక వివరాలకు www.esic.nic.in / www.apesic.nic.in లాగ్ ఆన్ చేయండి.

‘శుష్కించిన చర్మం’ గత కాలపు మాట!



చలికాలం వాతావరణాన్ని శోభాయమానం చేస్తుంది. కానీ ఈ కాలంలో చర్మం కాంతివిహీనంగా మారుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో చర్మ సంరక్షణ అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది

● అనిత

చలి తలుపు తట్టింది. చలికాలం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ శిశిర రుతువులో వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీన్ని ఆసరాగా తీసుకుని మీరు మీ చర్మాన్ని మునుపటికన్నా తాజాగా, మెరిసేలా చేసుకోవచ్చు.

చలికి వణుకుతూ ఉన్నా మనసు మాత్రం చాలా రొమాంటిక్‌గా మారిపోతుంది. ఈ కాలంలో మరోవైపు చర్మం ఇబ్బంది పెడుతుంది. పెళ్లిళ్లకు, పార్టీలకు వెళ్లాలని మనసు ఉవ్విళ్లూరుతుంటుంది. కానీ అక్కడికి వెళ్లాలంటే ఆలోచించాల్సి వస్తుంది. శుష్కించిన చర్మం మన దారికి అడ్డంగా నిలుస్తుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సందిగ్ధావస్థలో ఉంటే ఈ కాలంలో కొన్ని విషయాలను తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవాలి.

మీ చర్మం టెక్చర్ గమనించండి

శీతాకాలంలో చర్మంలో తేమ తగ్గుతుంది. మృతకణాలు పెరుగుతాయి. చర్మం అంతా పొడిబారిపోయి దురద మొదలవుతుంది. గోకితే ఇన్‌ఫెక్షన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది రాకుండా ఉండడానికి క్రీములు వాడాలి. ఒకవేళ ఈ క్రీములు మీ చర్మంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపించకపోతే మీ చర్మం టెక్స్చర్‌ను గుర్తించాలి. అప్పుడు మీ చర్మ టెక్స్చర్‌కు అనుగుణంగా ఉన్న క్రీమును ఎన్నుకోవచ్చు.

మార్కెట్‌లో రకరకాలైన క్రీములు లభ్యం అవుతున్నాయి. వీటిలో మీకు నచ్చినవి ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.

మంచి చర్మం కోసం

ఒకవేళ మీరు చలికాలంలో ఆల్కహాల్, మినరల్ ఆయిల్ ఉన్న క్రీములు ఉపయోగిస్తుంటే ఈసారి వాటికి వీడ్కోలు చెప్పండి. ఈ క్రీములు ముఖాన్ని మెరిపింపజేసినప్పటికీ, ఇవి చర్మానికి నష్టం కలిగిస్తాయి. వీటిని ఎక్కువ పాళ్లల్లో ఉపయోగిస్తే ముఖం మొటిమలతో నిండిపోవచ్చు.

మీ చర్మం నేచురల్ బ్యూటీ అలాగే కొనసాగాలంటే నేచురల్ క్రీములను ఉపయోగించండి. చలికాలంలో విటమిన్ 'ఇ' కలిగిన క్రీముల్ని ఉపయోగిస్తే ఎంతో లాభం ఉంటుంది.

మీ చర్మం సాధారణ రకానికి చెందినదై ఉంటే మీరు నరిషింగ్ క్రీము మాయిశ్చరైజర్‌లాగా వాడవచ్చు. దీన్ని అప్లయి చేసిన తర్వాత మసాజ్ చేయడం చాలా అవసరం.

సాధారణంగా చలికాలం హీటర్ లాంటివి వాడుతుంటారు. ఇవి వాతావరణంలోని తేమను పీల్చేస్తాయి. దీంతో చర్మం పొడిబారిపోతుంది. శుష్కించే తత్వాన్ని తగ్గించడానికి సాధారణంగా అందరు మాయిశ్చరైజర్ లేదా కోల్డ్ క్రీము వాడుతుంటారు. వాస్తవానికి ఈ కోల్డ్ క్రీములు నష్టాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి. అందులో ఆల్కహాల్, ఇతర రకాల హాని కలిగించే రసాయనాలు ఉంటాయి. కాబట్టి నేచురల్‌గా ఉండే స్కిన్ క్రీమ్‌ను ఉపయోగించాలి. లేదా కెమికల్స్ తక్కువగా ఉన్న ప్రొడక్ట్స్‌ను ఉపయోగించాలి.

చలికాలంలో స్నానం

చలికాలంలో స్నానం చేయడానికి ముందు ప్రీ బాత్ క్రీము పెట్టడం చాలా అవసరం. ఇది చర్మంలోని తేమను కాపాడుతుంది. వీలైతే వేడి నీళ్లకు బదులు చన్నీళ్లతో స్నానం చేయండి. చాలామంది స్నానం చేసిన తర్వాత బాడీలోషన్ పెట్టుకుంటారు. కానీ కోల్డ్ క్రీము పెడితే లోషన్‌కన్నా ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

గులాబీ రెక్కల్లాంటి పెదవులు

చలికాలంలో కేవలం ముఖచర్మంపై మాత్రమే కాదు మీ పెదవులపై పూర్తిగా దృష్టి పెట్టండి. పెదవుల చర్మం ఎంతో నాజూకుగా ఉంటుంది. అది వెంటనే డ్రైగా మారి పగులుతుంది. ఈ పగుళ్ళు రాకుండా ఉండడానికి పెట్రోలియం జెల్లీతో పెదవులకు మసాజ్ చేయండి. లేదా ముఖంపై కోల్డ్ క్రీము రాస్తున్నప్పుడు దాన్ని పెదవులపై కూడా అప్లయి చేయండి. పెదవులపై పొరను చేతితో తొలగించే పొరపాటు చేయకండి. పొర వస్తే కోల్డ్ క్రీము రాయండి.

ఎండకు దూరంగా

తరచు చాలామంది చలికాలంలో సన్ స్క్రీన్ క్రీము అనవసరమని భావిస్తుంటారు. కానీ అలా కాదు. చలికాలంలో ఎండ మనోహరంగా కనిపిస్తుంటుంది.

కానీ అది చర్మంపై ముందు నుండే ప్రభావం చూపుతోంది కదా! ఎండ మన చర్మంలోని మాయిశ్చర్‌ను పీల్చుకుంటుంది. అందుకే చలికాలంలో కానీ, వేసవిలో వాడే సన్ స్క్రీన్ క్రీము కానీ వేర్వేరుగా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోవాలి.

కళ్లను కూడా కాపాడుకోండి

చలికాలంలో కళ్ల దగ్గర చర్మంలో తేమ తగ్గుతుంటుంది. మీకు లాగినట్లు అనిపిస్తుం టుంది. అందుకే ఇక్కడ కోల్డ్ క్రీమును కొద్దిగా ఎక్కువ అప్లయి చేయాలి. కొద్దిసేపటి తర్వాత దాన్ని దూది సహాయంతో తొలగించాలి ●

● రజని



మొదటి కాన్పు తర్వాత ఫిట్‌నెస్

మొదటిసారిగా తల్లిగా మారిన స్త్రీలో ఎన్నో మానసిక, శారీరక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఆ సమయంలో దినచర్యలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అవేమిటో తెలుసుకుందాం

మాతృత్వం జీవితంలో ఆనందాల్ని నింపుతుంది. కానీ దాంతోపాటు తమ అశ్రద్ధ కారణంగా తల్లులు కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. వెన్నునొప్పి, ఊబకాయం, జుట్టు రాలడం లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కొంచెం శ్రద్ధ తీసుకుంటే తల్లులు అందమైన శరీరాకృతితో పాటు అందమైన రూపాన్నీ, రంగునీ స్వంతం చేసుకోవచ్చు. ప్రముఖ గైనకాలజిస్ట్ డా॥ సాధనను కలిసి ఈ విషయమై అడిగిన పలు ప్రశ్నలకు ఇలా వివరంగా జవాబిచ్చారు.

కొత్తగా తల్లయిన స్త్రీ ఫిట్‌నెస్ మెయింటైన్ చేసుకోవాలంటే ఏమేం చేయాలో చెబుతారా?

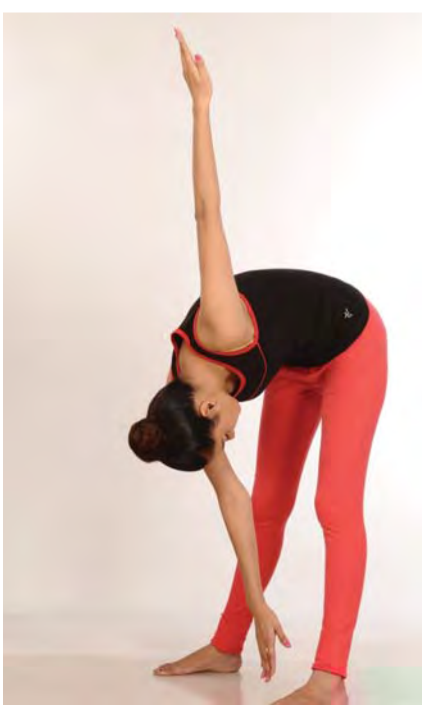
"సాధారణంగా మేము మహిళలు గర్భవతులుగా ఉన్నప్పుడే వారికి ఈ విషయాలపై కౌన్సిలింగ్ ఇస్తాం. ప్రారంభం నుండి వారు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు చెబుతాం. పోషక విలువలు ఎక్కువ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలని, క్రమం తప్పకుండా ఫోలిక్ ఆసిడ్ తీసుకోవాలని, ఇలా శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు తీసుకోవలసిన పలు జాగ్రత్తల గురించి వివరంగా తెలియజేస్తాం. పోషక విలువలున్న ఆహారం, అంటే క్యాబేజీ, బ్రోకలీ, గుడ్లు లాంటివి వారు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ, తేలికపాటి వ్యాయామాలు, యోగాసనాలు చేస్తే ఎంతో మంచిది. నడక లాభదాయకమే. వీటితో పాటు తల్లులు తమ కోపాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోవాలి, పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవరచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే బిడ్డ షార్ప్‌గా తయారవుతుంది. తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గర్భవతిగా ఉన్న కాలంలో శరీరరంలో చోటు చేసుకునే మార్పులను ఎంజాయ్ చెయ్యవలసిందిగా, సంతోషంగా గడపవలసిందిగా, కోపానికి దూరంగా ఉండవలసిందిగా మేము సలహా ఇస్తాం. అప్పుడు తల్లి మానసికంగా, సంతోషంగా ఉండడమే కాదు. పుట్టే బిడ్డ కూడా ఆరోగ్యంగా, క్యూట్‌గా ఉంటుంది. బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే బిడ్డను తల్లికి అప్పగించి ఆమెలో బిడ్డపై మమతానురాగాలు పుట్టుకు వచ్చేలా చేస్తాం"

చాలామంది మహిళలు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ కారణంగా తమ ఫిగర్ చెడిపోతుందని భయపడుతుంటారు. ఈ విషయంలో మీరేం చెబుతారు? సరైన రీతిలో బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఎలా చెయ్యాలో వివరిస్తారా?

"ముందుగా తల్లి పాలు బిడ్డకు చాలా అవసరం అని అందరూ గ్రహించాలి. తల్లి పాలలో బిడ్డకు సంపూర్ణ ఆహారం లభిస్తుంది. ఫీడింగ్‌కి సరైన పద్ధతిలో అంటే స్తనాలను కడిగి, శుభ్రం చేసుకుని ఆ తర్వాతే బిడ్డకు ఫీడ్ చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. ఫీడింగ్ పూర్తయిన తర్వాత స్తనాలను శుభ్రపరచుకోవాలి"

సాధారణంగా, చాలా మంది తల్లుల్లో వారి స్తనాల పరిమాణంలో తేడా కనిపిస్తుంది. ఇలా ఉండడం సరైన విషయమేనా?

"స్తనాల సైజులో తేడా సహజమే. ఒకటి పెద్దగా, రెండోది చిన్నగా ఉండడం శారీరక లోపం కాదు. కొత్తగా తల్లయిన స్త్రీ ఒక విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. బిడ్డకు పాలివ్వడానికి రెండు స్తనాలనూ ఉపయోగించాలి. లేకపోతే ఒక స్తనం సైజు పెరిగి, రెండోది అదే సైజులో ఉండిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఉపయోగించని స్తనం హార్డ్‌గా మారిపోయి అందులో గడ్డలు ఏర్పడతాయి. ఇవి నొప్పిని కలిగిస్తాయి. బిడ్డకు రెండు స్తనాలలో పాలను ఇస్తూ ఉంటే చక్కటి షేప్ ఏర్పడుతుంది, ఆకారంలో రెండూ అందంగా కనిపిస్తాయి. కొత్తగా తల్లయిన ప్రతీ స్త్రీ సపోర్టింగ్ అండ్ ఫీడింగ్ బ్రా ధరించాలి. అప్పుడు సపోర్ట్ లభించడంతోపాటు గడ్డలు కూడా ఏర్పడవు. ఎప్పుడైనాసరే తల్లి తన బిడ్డకు కూర్చుని ఉన్న పొజిషన్‌లోనే స్తన్యమివ్వాలి. పడుకుని ఇవ్వకూడదు"



చాలా సందర్భాలలో కొత్తగా తల్లయిన స్త్రీలు బ్యాక్ పెయిన్‌తో బాధపడుతుంటారు. వీరికి మీరిచ్చే సలహా ఏమిటి?

"వాస్తవానికి ఇన్‌కరెక్ట్ పోస్చర్‌లో బిడ్డకు స్తన్యమిస్తే బ్యాక్ పెయిన్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. బిడ్డకు పాలిచ్చేటప్పుడు తల్లి ముందు వైపుకు వంగి ఇవ్వకూడదు. వీపుకు సపోర్ట్‌గా ఏదైనా ఉంచి నిటారుగా కూర్చుని పాలివ్వాలి"

కొత్తగా తల్లయిన కొందరు స్త్రీలలో జుట్టు రాలుతుంది. దీనికి ఏం చేయాలంటారు?

"నిజానికి, చాలా కుటుంబాలలో కొత్తగా తల్లయిన స్త్రీని స్నానం చెయ్యనివ్వరు. దాంతో తల వెంట్రుకలలో తేమ పెరిగి జుట్టు రాలడం మొదలవుతుంది. వారానికి రెండుసార్లు షాంపూతో తలంటుకుంటే సమస్య ఏర్పడదు. దీంతో పాటు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు నూనె వేడి చేసి తలకు మసాజ్ చేసి తెల్లవారాక షాంపూతో తలంటుకోవాలి. వేడి నూనెతో మసాజ్ పూర్తయ్యాక వేడి నీటిలో ముంచి, బాగా పిండిన టవల్‌ను తలకు చుట్టుకోవాలి. ఇలా చేస్తే నూనె స్కాల్ప్‌కు బాగా పట్టుకుంటుంది. కుదుళ్ళు బలాన్ని పుంజుకుంటాయి.

పాలకూర, సొరకాయ లాంటి ఆకుపచ్చని కూరగాయలు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. గాజర్, క్యారెట్, టర్నిప్ లాంటి ఎరుపు రంగు ఉన్న కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. దానిమ్మ, ఉసిరి, ఆపిల్స్ లాంటివి తింటే జుట్టుకు తగిన పోషణ లభిస్తుంది. జుట్టు రాలడం ఆగిపోతుంది"

కళ్ళ క్రింద నల్లటి చారలు, వలయాలు ఏర్పడుతుంటాయి. ఒక్కోసారి బడలికగా అనిపిస్తుంటుంది? వీటికి చికిత్స ఏమిటి?

"రాత్రిపూట నిద్రపోకుండా గడిపితే కళ్ల కింద నల్లటి చారలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఒక్కటే. శిశువు నిద్రపోయినప్పుడల్లా తల్లి కూడా నిద్రపోయే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ముఖం పరిశుభ్రత విషయంలో శ్రద్ధ వహించాలి. సబ్బు మానేసి శనగపిండి లేదా పాలతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజ్‌వాటర్‌లో నిమ్మరసం, గ్లిజరిన్‌లు చేర్చి ముఖానికి పట్టించాలి.

కొందరిలో పొట్టపై స్ట్రెచ్ మార్క్స్ ఏర్పడుతుంటాయి. అప్పుడు గర్భిణీ స్త్రీలకు 'యాంటీ స్ట్రెచ్ మార్క్స్ క్రీం', 'విటమిన్ -ఇ ఆయిల్' ఉపయోగించాల్సిందిగా మేము సలహా ఇస్తుంటాం. బిడ్డను ప్రసవించాక జైతూన్ ఆయిల్‌లో విటమిన్-ఇ ఆయిల్ కలిపి మసాజ్ చేయించుకోవాలి. సిజేరియన్‌తో డెలివరీ అయితే కొద్ది రోజుల పాటు పొట్టపై మసాజ్ చేయించుకోకూడదు. అప్పుడు కుట్లు ఇంకా పచ్చిగానే ఉంటాయి. నార్మల్ డెలివరీ అయితే 5-6 రోజులు గడిచిన తర్వాత మసాజ్ మొదలుపెట్టవచ్చు.

డెలివరీ అయిన 3, 4 రోజుల తర్వాత నుండి ఇంట్లోనే కొంచెం అటు ఇటు నడవడం మొదలుపెట్టాలి. 2 వారాలు గడిచాక లైట్‌గా ఎక్సర్‌సైజుని ప్రారంభించవచ్చు. అప్పుడప్పుడు గట్టిగా శ్వాస లోపలికి పీల్చుకోవాలి. ఇలా చేస్తే పొట్టకు సంబంధించిన కండరాలు దృఢంగా మారతాయి. పొట్ట కూడా లోపలికి వెళుతుంది. 3 నెలలు గడిచాక జిమ్‌కు వెళ్ళవచ్చు. స్విమ్మింగ్ కూడా చెయ్యవచ్చు.

ఈమధ్య సిజేరియన్ కేసుల్లో కుట్లు లోపలి వైపు వేస్తున్నారు. కాబట్టి బ్యాండేజీ విప్పిన తర్వాత సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోవాలి"

చాలా సందర్భాలలో నార్మల్ డెలివరీ తర్వాత యోని వదులుగా మారుతుంది. ఆ ప్రదేశంలో దురద కూడా వస్తుంది. అలాంటి సందర్భాలలో కొత్తగా తల్లయిన స్త్రీ ఏం చెయ్యాలంటారు?

"ఆ ప్రదేశంలో దురద పుట్టకుండా ఉండటానికి మర్మావయవాల పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. రోజు విడిచి రోజు ఆ ప్రదేశాన్ని 'లాక్టో ఫైం' లోషన్‌తో శుభ్రం చేస్తుండాలి. దీనిని సబ్బు లాగానే ఉపయోగించాలి. ఇలా చేస్తే ఆ ప్రదేశం హైజనిక్‌గా ఉంటుంది. వదులైన యోని పూర్వపు స్థితిని పొందడానికి ప్రతి రోజూ కొన్ని ప్రత్యేక ఎక్సర్‌సైజులు చేయాలి. కుర్చీలో కూర్చుని యోనిని వీలైనంతగా బిగపట్టి వదలాలి. మూత్రాన్ని ఆపుకోవడానికి ప్రయత్నించే మాదిరిగా చెయ్యాలి. ఈ వ్యాయామాన్ని ప్రతి రోజూ చెయ్యాలి. క్రమం తప్పకుండా ఈ వ్యాయామాన్ని చేస్తే యోని మార్గం బిగుతుగా మారుతుంది.

వీటితో పాటు డిశ్చార్జి సమస్య కూడా ఉంటే ప్రతిరోజూ లోషన్‌ను ఉపయోగించి శుభ్రం చేసుకోవాలి. డిశ్చార్జి దుర్వాసనతో కూడుకుని ఉంటే మాత్రం వెంటనే గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి"

ప్రసవం జరిగిన ఎంత కాలం తర్వాత సెక్స్‌లో పాల్గొనాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? మొదటి బిడ్డకూ, రెండో బిడ్డకూ మధ్య ఎంత ఎడం ఉండాలి?

"బిడ్డను ప్రసవించిన మూడు నెలల తర్వాత సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు, అన్ని సమస్యలూ చక్కబడేవరకూ సెక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి. గర్భ నిరోధక సాధనాలను ఉపయోగించి మళ్ళీ వెంటనే గర్భం దాల్చే ప్రమాదం నుండి బయటపడవచ్చు. మొదటి బిడ్డకూ, రెండో బిడ్డకూ మధ్య రెండు లేదా మూడు సంవత్సరాల ఎడం ఉండడం అవసరం. ఒకవేళ తల్లి వయసు ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే ఈ ఎడాన్ని కాస్త తగ్గించుకోవచ్చు. ఒకవేళ యోని పొడారినట్లుగా ఉంటే ల్యూబ్రికేషన్ క్రీం వాడవచ్చు.



స్క్రబ్బింగ్‌తో అందమైన రూపం

అందమైన, కోమలమైన చర్మం ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకర్షిస్తుంది. అందరూ అలాంటి చర్మం కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటారు. మన ముఖం వాతావరణ మార్పులు, కాలుష్యం, దుమ్ము ధూళి, అలసట లాంటివన్నింటినీ ఎదుర్కొంటుంది. వీటి ప్రభావం ఎక్కువగా ముఖం పైచర్మంపై కనిపిస్తుంది. అలసిన, కాంతి విహీనంగా మారిన చర్మం, మచ్చలు, చారలు, కళ్లకింద నల్లని వలయాలు ముఖం ఆకర్షణను తగ్గించివేస్తాయి. దీనికి ఒకటే పరిష్కారం స్క్రబ్బింగ్. దీంతో మీ ముఖంలో ఎంతో మార్పు కనిపిస్తుంది. మీచర్మం క్షణాల్లో మృదువుగా తయారౌతుంది. నిగనిగలాడు తుంది.

స్క్రబ్బింగ్‌తో చర్మంలో మళ్ళీ మెరుపు వస్తుంది. మీరు టీనేజీ యువతుల్లాగా కనిపిస్తారు. దీనిని 'ఎక్స్‌ఫోలియేషన్' అని కూడా అంటారు. స్క్రబ్బింగ్‌ను మన చర్మ సంరక్షణ ప్రణాళికలో ఒక భాగంగా చేసుకోవాలి.

మీరు మేకప్ చేసుకున్న ప్పుడు అది స్వేద రంధ్రాల్లో చొచ్చుకుపోతుంది. సాధారణ క్లీన్సర్, నీళ్లతో తొలగిపోనికణాలుసైతం ఫేస్ స్క్రబ్బర్‌తో తొలగిపోతాయి. కొన్ని ఫేస్ స్క్రబ్బర్‌లలో మాయిశ్చరైజర్ కూడా ఉంటుంది. దీంతో చర్మానికి తగినంత పోషణ లభిస్తుంది.

స్క్రబ్బింగ్ ఎలా చెయ్యాలి?

స్క్రబ్స్‌లో కొన్ని గరుకుగా ఉండే పదార్థాలు ఉంటాయి. వాటిని చర్మంపై రుద్దితే పైన ఉన్న మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. స్క్రబ్‌ను మీరు చేతిలో వేసుకుని వేళ్ల సహాయంతో కానీ, కాస్మటిక్ ప్యాడ్ సహాయంతో కానీ ముఖానికి వృత్తాకారంలో తిప్పుతూ రాసుకోవాలి. ముఖానికి, మెడకు అంతటా బాగా అంటేలా రాసుకోవాలి. స్క్రబ్ చేసుకున్న తర్వాత ముఖాన్ని చల్లని నీటితో కడిగి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఫేస్ స్క్రబ్‌లో ఎన్నో వస్తువులను చేర్చవచ్చు. బ్యాంబూ ఫైబర్స్, ఓట్‌మీల్ చోకర్, చక్కర, పళ్ల గుజ్జు, పల్లీల పై పెచ్చులు, అక్రోట్ లాంటివి ఉపయోగించ వచ్చు. ఉప్పును, మట్టిని స్క్రబ్‌ల కోసం ఉపయోగించ కూడదు. ఒక మంచి స్క్రబ్ కోసం ఏదైనా క్రీం, మంచి క్వాలిటీ ఉన్న, సువాసన ఇచ్చే నూనె, మాయిశ్చరైజర్ లాంటివి కూడా అందులో వాడవచ్చు.

ముఖంపై స్క్రబ్ వేసుకోవడానికి ముందు 'ప్యాచ్ టెస్ట్' తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలి. దీనికోసం కొంచెం స్క్రబ్ తీసుకుని మణికట్టు లోపలి భాగంలోనికి రాసుకుని కొద్దిసేపు ఆగి ఆ తర్వాత నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. స్క్రబ్ రాసుకున్న ప్రదేశంలో దురద, మంట లాంటి సమస్యలు ఏమీ ఏర్పడకపోతే దాన్ని ముఖానికి రాసుకోవాలి. స్క్రబ్‌ను ఎప్పుడూ కొద్ది పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలి. దానిని ఫేస్‌ప్యాక్‌లా ఉపయోగించ కూడదు. మీ ముఖంపై మొటిమలు ఉన్నట్లయితే స్క్రబ్బింగ్ చేయకూడదు. స్క్రబ్బింగ్‌లో ఉన్న గరుకు పదార్థాల కారణంగా మొటిమలు చిట్లే అవకాశం ఉంటుంది. నీళ్లల్లో కరిగే స్వభావం ఉన్న పదార్థాలనే స్క్రబ్బింగ్ కోసం వాడాలి. లేకపోతే అవి స్వేద రంధ్రాల్లో ఇరుక్కుని పూడుకుపోయేలా చేస్తాయి.

ఇంట్లో చేసుకునే ఫేస్ స్క్రబ్‌లు

జిడ్డు చర్మం కోసం

- 1/2 కప్పు ఆకుపచ్చని శనగలను వేయించి పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ పొడిలో 1 పెద్ద చెమ్చా పెరుగు కలిపి పేస్టులా తయారు చేసుకోవాలి. దీన్ని పల్చగా ముఖంపై రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత చల్లని నీళ్ళతో, సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- 1/2 కప్పు బియ్యపు పిండిలో 1/2 కప్పు పచ్చి బొప్పాయి గుజ్జు కలిపి అందులో అరచెక్క నిమ్మరసాన్ని కలుపుకోవాలి. ముఖాన్ని కొద్దిగా తడుపుకుని ఈ పేస్టును రాసుకోవాలి.

పొడి చర్మం కోసం

- విటమిన్ 'ఇ' ఆయిల్‌తో ఒక చుక్క నిమ్మ రసం, ఒక చుక్క గ్లిజరిన్ కలిపి పెట్టుకోవాలి. దాన్ని ముఖానికి రాసి మసాజ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగేయాలి.
- 1/2 చెమ్చా బాదం పొడిలో 1 చుక్క తేనె, 1 చుక్క రోజ్‌వాటర్ కలుపుకుని తడిపిన కాటన్ ప్యాడ్‌తో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

సాధారణ చర్మం కోసం

- తవుడు పిండి లేదా నూక తీసుకోండి. అందులో 1 చెమ్చా తేనె, 1 చెమ్చా పాలు కలపండి. పేస్ట్‌లా తయారుచేయండి. ముఖంపై రాయండి. కొద్దిసేపటి తర్వాత మృదువుగా రాస్తూ తొలగించాలి.

జెంటల్ ఫేస్ స్క్రబ్

- 3 చెమ్చాల నూరిన బాదం పప్పు, 3 చెమ్చాల ఓట్‌మీల్, 3 చెమ్చాల మిల్క్ పౌడర్, 2 చెమ్చాల పొడి గులాబీ రేకులు, బాదం నూనె కలుపుకుని మిశ్రమాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. దీన్ని ఒక గాజు జార్‌లో నింపి పెట్టుకోవాలి. వారానికి ఒకసారి రాసుకోవాలి.

మార్కెట్‌లో రెడీమేడ్ స్క్రబ్ కొనేటప్పుడు మంచి బ్రాండ్ ఎంపిక చేసుకోండి. అందులో హాని కలిగించే రసాయనాలు ఏవీ లేకుండా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇంట్లో తయారు చేసుకున్నదైనా, రెడీమేడ్‌దైనా స్క్రబ్ వారానికి ఒకసారి తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి. ●



హ్యాపీ క్రిస్‌మస్

ఎగ్‌లెస్ చాకొలెట్ కేక్

కావలసిన వస్తువులు : తాజాపాలు - 1/4 కప్పు, కండెన్స్‌డ్ మిల్క్ - 1/2 టిన్ను, వెన్న - 3/4 కప్పు, మైదా - ఒకటింపావు కప్పు, కోకోపౌడర్ - ఒకటిన్నర పెద్ద చెమ్చా, చాకొలెట్ పౌడర్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, కాఫీ పౌడర్ - 1/4 పెద్ద చెమ్చా, చక్కెర - 1/4 కప్పు, బేకింగ్ పౌడర్ - 1 చిన్న చెమ్చా, సోడా - 1 చిన్న చెమ్చా, చాకొలెట్ ఎసెన్స్ - 1 చిన్న చెమ్చా,

చాకొలెట్ గ్లేజ్ ఐసింగ్ కోసం కావలసిన వస్తువులు : ఐసింగ్ షుగర్ - 80 గ్రా॥, వెన్న - 25 గ్రా॥, క్రీం - 1/2 కప్పు, కోకో పౌడర్ - రెండుంపావు పెద్ద చెమ్చాలు, వేడి నీళ్ళు - నాలుగున్నర చిన్న చెమ్చాలు, చాకొలెట్ ఎసెన్స్ - 2 చుక్కలు, డ్రైఫ్రూట్స్ (జీడిపప్పు, ఖర్జూరం, ఆక్రోట్, జామ్, సిల్వర్ బాల్స్ లాంటివి).

తయారుచేసే పద్ధతి : పదార్థాలన్నింటినీ శుభ్రం చేసుకుని కండెన్స్‌డ్ మిల్క్‌లో వెన్న వేసి కలపాలి. తడి మిశ్రమంలో పొడి మిశ్రమం వేసి బాగా కలిపి నెయ్యి రాసిన మోల్డ్‌లో వేసి 180 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వద్ద ఓవెన్‌లో పెట్టి బేక్ చెయ్యాలి. బయటికి తీసి చల్లబరచాలి. తయారైన గుండ్రని కేక్‌లో మధ్య మధ్యలో కట్ చేసి క్రీంలో 20 గ్రా॥ ఐసింగ్ షుగర్ కలిపి పఫ్ చేసి కట్ చేసిన భాగాలను మధ్యలో ఉంచాలి.

ఐసింగ్ షుగర్‌ను, కోకోను కూడా జల్లించుకుని ఒకటిన్నర చెమ్చా వేడినీళ్ళు వేసి బాగా కలపాలి. అందులో వెన్న, ఎసెన్స్ వేసి బాగా కలపాలి. అవసరమైతే మరికొన్ని నీళ్ళు కలుపుకోవచ్చు. ఈ ఐసింగ్ మిశ్రమాన్ని కేక్ మీద వేసి పరవాలి. డ్రైఫ్రూట్స్ ఖర్జూరం, జామ్, సిల్వర్ బాల్స్‌తో మీకు నచ్చినట్లు అలంకరించుకోవచ్చు.



ఫ్రూట్ క్రీం కేక్

కావలసిన వస్తువులు : గుడ్లు - 4, వెనిలా ఎసెన్స్ - 1 చిన్న చెమ్చా, వేడి నీళ్ళు - ఒకటిన్నర పెద్ద చెమ్చా, చక్కెర - 1/2 కప్పు, మైదా - 1/4 కప్పు, యాపిల్ లేక పైనాపిల్ జ్యూస్ - రెండున్నర పెద్ద చెమ్చాలు, క్రీం - 2 కప్పులు, ఐసింగ్ షుగర్ - 1 కప్పు, అరచెక్క నిమ్మరసం, ఏవైనా పళ్ళు లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్ (సిల్వర్ బాల్స్, పైనాపిల్ స్లయిస్‌లు).

తయారుచేసే పద్ధతి : ఒక పాన్‌లో నీళ్ళు వేడి చేసి, ఒక గిన్నెలో గుడ్లు పగులగొట్టి వేసి వాటి మీద చక్కెర వేసి ఆ గిన్నెను వేడి నీళ్లల్లో ఉంచి బాగా మృదువుగా మారేవరకు కలపాలి. నీళ్ళ పాన్‌లో నుంచి ఆ గిన్నెను తీసి బాగా కలిపి అందులో మైదా, నీళ్ళు వేస్తూ కలుపుతూ పోవాలి. బేకింగ్ మౌల్డ్‌లో నెయ్యి, బటర్ పేపర్ వేసి కేక్‌ను అందులో నింపి 200 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వద్ద వేడి చెయ్యాలి.

చాకుతో గుచ్చి బేక్ అయ్యిందా లేదా చూసుకోవాలి. చాకుకి ఏమీ అంటకుండా బయటికి వస్తే స్పాంజ్ తయారైనట్టు అర్థం. స్పాంజ్‌ను బయటికి తీసి రెండు భాగాలుగా కోసి జ్యూస్ చిలకరించాలి. క్రీంలో ఐసింగ్ షుగర్ వేసి పఫ్ చేసి నిమ్మరసం కలపాలి. కోసిన భాగంపై ఒక పూత పూసి కేక్‌ను కలపాలి. మిగిలిన క్రీంను మొత్తం కేక్ మీద పరిచి నచ్చిన విధంగా అలంకరించాలి. ●

క్రిస్మస్ కేక్

కావలసిన వస్తువులు : చక్కెర - 1/2 కప్పు, బ్రౌన్ షుగర్ - 1/2 కప్పు, ఒక కాయ నిమ్మరసం, మైదా - ఒకటింపావు కప్పు, కోకో పౌడర్ - ఒకటిన్నర పెద్ద చెమ్చాలు, చాకొలెట్ పౌడర్ - ఒకటిన్నర పెద్ద చెమ్చాలు, పొడి చేసిన లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ - 1/2 చిన్న చెమ్చా, తెల్ల వెన్న - 1 కప్పు, ఉప్పు - చిటికెడు, ఎండబెట్టి పొడి చేసిన ఆల్‌బకరా - 1 చిన్న చెమ్చా, డ్రై ఫ్రూట్స్ మిశ్రమం (జీడిపప్పు, బాదం పప్పు, కిస్‌మిస్, అంజీర్, అక్రోట్) - 1 కప్పు, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ క్యాండీ - 1/4 కప్పు, బేకింగ్ పౌడర్ - 1 చిన్న చెమ్చా, లెమన్ రిండ్ - 1/4 చిన్న చెమ్చా.

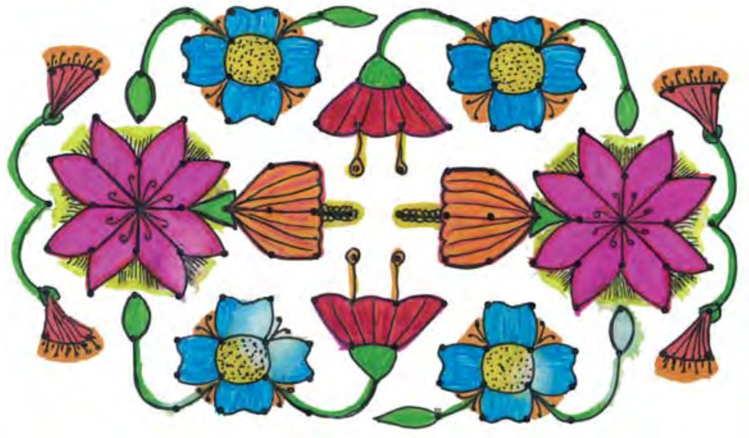
తయారుచేసే పద్ధతి : పొడి పదార్థాలను శుభ్రం చేసుకుని వెన్న, చక్కెర వేసి బాగా కలిపి ఆ తర్వాత ఒక్కొక్క గుడ్డు పగలగొట్టి అందులో వేసి కలుపుతూ పోవాలి. మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక దిశలోనే కలపాలి. పొడి మిశ్రమం నుండి 1/2 పెద్ద చెమ్చా పక్కన పెట్టుకోవాలి. అందులో క్యాండీ, డ్రైఫ్రూట్స్ అన్నీ వేసి కలపాలి. పొడి మిశ్రమాన్ని గుడ్డు మిశ్రమంలో వేసి ఫోల్డ్ చెయ్యాలి. ఆ తర్వాత నెయ్యి రాసిన మోల్డ్‌లో వేయాలి. మిగిలిన క్యాండీ మిశ్రమాన్ని పై నుండి చల్లాలి. ముందు నుండి వేడి చేసిన ఓవెన్‌లో పెట్టి 175 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వద్ద బేక్ చెయ్యాలి.



రంగవల్లి

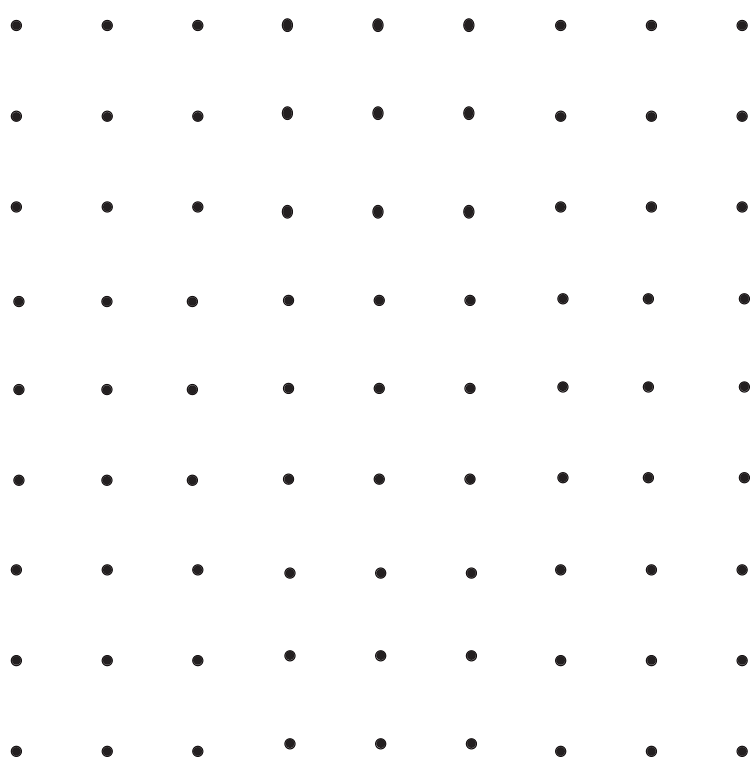
'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు-3.

కింద ఇచ్చిన చుక్కల ఆధారంగా అందమైన ముగ్గు లేదా అందమైన బొమ్మ ఇందులోనే గీసి మాకు పంపండి. అందులో నుండి ఒకరిని ఎంపికచేసి వారికి ఓ అమూల్యమైన బహుమతిని అందజేస్తాం.



'రంగవల్లి' అక్టోబర్ 2010 విజేత

పి.క్రిష్ణ ప్రియ, విజయవాడ



'రంగవల్లి' డిసెంబర్ 2010

పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

....

....

....

సంతకం : ....

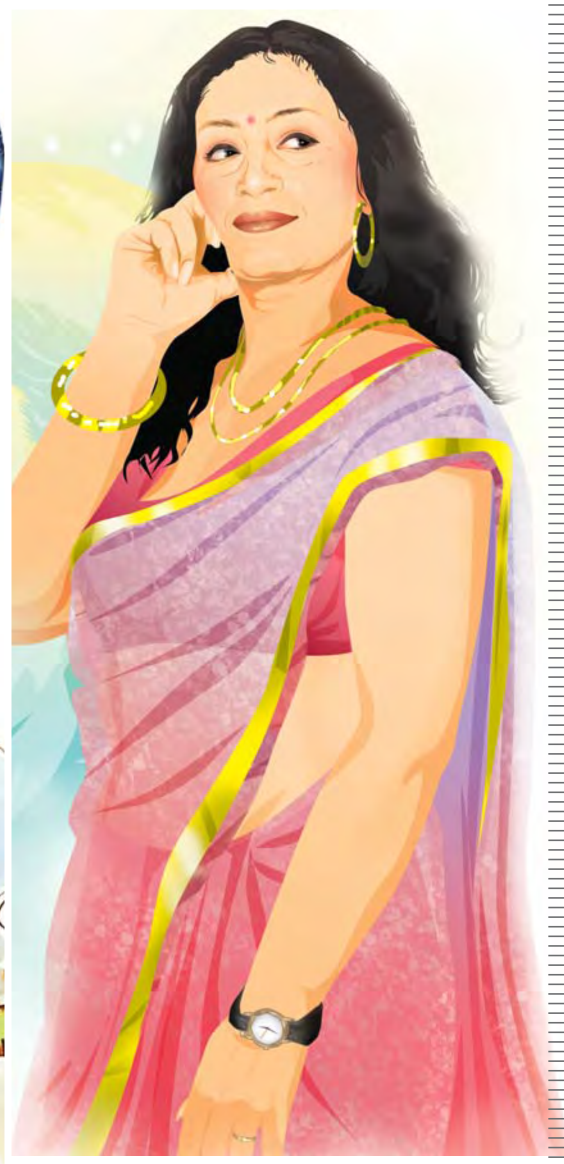
☆ 9 చుక్కలు 9 వరుసలు

కథా సంపుటి

పొరిగింటి పుల్లకూర 44
పశ్చాత్తాపం 47
తరలి రాదె తనే వసంతం...! 51
'వసుంధరా దాస్'తో ఇంటర్వ్యూ 54
'స్వామినాథం డైరీ' పెద్ద కథ రెండవ భాగం 55







పొరిగింటి పుల్లకూర



తన భర్త పరిస్థితి చూసిన మాలతి ఎన్నోసార్లు ఉద్యోగంకన్నా వ్యాపారమే మంచిదని అనుకుంది. లలిత తన భర్త బిజీ వర్క్‌ను చూసి ఈ వ్యాపారంకన్నా ఉద్యోగమే మంచిదని భావించింది. వీరిద్దరి ఆలోచనలు చివరికి ఎక్కడికి దారి తీసాయి? 'నామని సుజనాదేవి' అందించిన ఈ కథలో తెలుసుకోండి

'అన్నయ్యా అంతా కులాసానా? పెదనాన్నా, పెద్దమ్మ అంతా బావున్నారా?' మురళి కాళ్లకి నీళ్ళందిస్తూ పలకరించింది మాలతి.

'ఆ బాగానే ఉన్నార్రా. నువ్వెలా ఉన్నావు? బావేరీ? బాబేడి?' కాళ్ళు, ముఖం కడుక్కుని మాలతి అందించిన టవల్‌తో తుడుచుకుని లోనికొస్తూ అన్నాడు.

మురళి, మాలతి పెద్దనాన్న కొడుకు. పెదనాన్న, చిన్నాన్న మాలతి నాన్న అందరివీ పక్క పక్క ఇళ్లే కావడంతో చిన్నప్పటి నుండే వాళ్లందరి పిల్లల మధ్య చనువెక్కువ.

'ఆయన ఆఫీసుకెళ్ళారన్నయ్యా. బాబు నిద్రపోతున్నాడు. ఏం విశేషాలన్నయ్యా. లలితకి సంబంధం కుదిరిందటగా! మరిదేం చేస్తాడు? పెళ్ళెప్పుడు?'

'అందుకే వచ్చానమ్మా. అబ్బాయి డిగ్రీ చదివి బిజినెస్ చేస్తున్నాడు. రెండు ఇళ్ళున్నాయి. ఒక్కడే కొడుకు. అమ్మాయిలిద్దరి పెళ్ళిళ్ళు అయిపోయాయి. అత్తా మామ కూడా మంచివారు. ఆస్తి బాగానే ఉంది. వ్యాపారం బాగానే సాగుతుంది'

లలిత, మురళి చెల్లెలు. మాలతికన్నా రెండేళ్ళు చిన్నది. పక్క పక్క ఇళ్ళు కావడం, దాదాపు ఒకే ఈడువాళ్ళు కావడంతో లలిత, మాలతిల మధ్య మంచి స్నేహానుబంధం బలపడింది. మాలతికి పెళ్ళై రెండు సంవత్సరాలైంది.

'అలాగా! అయినా ఈ గొర్రెతోక బెత్తెడు జీతం కన్నా, బిజినెస్ అయితేనే మంచిదిలే అన్నయ్యా. ఇదైతే ఎప్పుడైనా చూసుకుంటూ చూసుకుంటూ వాడుకోవాలి. ఒక్కోసారి పెట్టుకోవడానికే ఉండవు' భర్త ఉద్యోగంతో తాననుభవిస్తున్న కష్టాలన్నీ పోల్చుకుని ఏకరువు పెట్టింది మాలతి.

'అలాని అనలేం లేమ్మా. దేనికుండే బాధలు దానికుంటాయి'

'అయ్యో మాట్లాడుతూ అలాగే కూర్చోబెట్టాను. భోజనం చేద్దురుగాని రండన్నయ్యా' అంటూ వంటింట్లోకి దారి తీసింది మాలతి.

భోజనం చేసి బావ హేమంత్ వచ్చాక 'ఈ నెల 25వ తేదీన పెళ్ళి ఉంది. రెండు రోజుల ముందే రండి. ఇంకా చాలా ఊర్లు తిరగాలని నేను' అని చెప్పి వెళ్లిపోయాడు మురళి.

పెళ్ళికి ఒకే రోజు సెలవు దొరికిందంటూ, పెళ్ళి ఒక్క రోజు మాత్రం ఉండి, మాలతిని రెండురోజులాగి రమ్మని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు హేమంత్.

పెళ్ళి ఏర్పాట్లను, ఆర్భాటాలను కళ్ళు విప్పార్చుకుని చూస్తుండిపోయింది మాలతి. లలితవాళ్ళు తమలాగా మధ్య తరగతి కుటుంబీకులైనా, లలిత అత్తగారు వాళ్ళు బాగా ఉన్న వాళ్ళు కావడంతో పెళ్ళి ఎక్కడ లోటు లేకుండా చాలా ధూమ్‌ధామ్‌గా జరిగింది. అబ్బాయి వాళ్ళు బాగా ఉన్నవాళ్లని పెళ్లి గ్రాండ్‌గా జరగాలన్నారని లలిత అమ్మా వాళ్ళు కూడా తమ శక్తికి మించే ఖర్చు చేసి ఏ లోటు లేకుండా చూసారు. ఇక అబ్బాయి వాళ్ళింటికి వెళితే రిసెప్షన్ అదిరిపోయింది. ఆకాశ హర్మ్యాలను తాకేట్లు, సినిమా సెట్‌లా ఏర్పాటుచేసిన పెద్ద వేదికపై నవరత్న ఖచిత సింహాసనాల్లా ఉన్న రెండు కుర్చీల మీద కూర్చున్నారు నవదంపతులు. ఇక రిసెప్షన్ విందు. మాలతి అంతకుముందు కనీవిని ఎరుగలేదు. స్టార్ హోటల్ లెవెల్లో పెసరట్ ఉప్మా, ఛాట్, గప్‌చుప్‌లతోపాటు అన్ని రకాల టిఫిన్లు, స్వీట్లు, హాట్లు, పన్నీర్ బటర్ మసాలా కుర్మా, వడియాలు, మిర్చీలు, నాన్స్, మంచురియాలు, వెజ్ వాళ్లకు వెజ్, నాన్‌వెజ్ వారికి నాన్‌వెజ్ ఇలా అన్ని కౌంటర్లు పెట్టారు. వచ్చినవారు తిన్నంత తిని, పారేసేంత పారేసారు. రిసెప్షన్ చాలా గ్రాండ్‌గా జరిగింది. ఖరీదైన సూట్, ఖరీదైన పట్టుచీరల్లో నవదంపతులు వెలిగిపోయారు. తమ పెళ్ళికి, దీనికి ఏనుగుకి, దోమకి ఉన్నంత తేడా ఉందనిపించింది మాలతికి.

తన పెళ్ళిలో కేవలం లడ్డు, బూంది, కూరగాయలతో భోజనం పెట్టారు. ప్రతీ చిన్న విషయం కూడా ఆచి, తూచి ఖర్చు పెట్టాలా వద్దాని చూసుకుని పెట్టారు ఇరువైపులవారు. కాని ఇక్కడి ఖర్చు చూస్తుంటే కళ్ళు తిరిగాయి మాలతికి. సెలవు లేదని భర్త ముందే వెళ్ళిపోవడంతో మిగతా కార్యక్రమాలన్నీ అయిపోయాక బాబుతో తనూ వచ్చేసింది మాలతి.

వచ్చిన దగ్గర్నుండి ఆమెకు ఏ రకంగా చూసుకున్నా ఉద్యోగాని కన్నా వ్యాపారమే మంచిదన్న ఆలోచన బలపడింది. ఈలోగా ఆ ఆలోచనకు బలం చేకూరే సంఘటన ఒకటి జరిగింది.

మాలతి ఆడపడుచు ఉమ భర్తకు హఠాత్తుగా గుండెపోటు వచ్చి డాక్టర్ దగ్గరకు తీస్కెళితే డాక్టర్ 'సరిగ్గా సమయానికి వచ్చారు. గుండెలో రెండు వాల్వ్‌లు మూసుకుపోయాయి. వెంటనే ఆపరేషన్ చేయాలని' అన్నారు.

అయితే వాళ్ళు చాలా పేదవాళ్లవడంతో, డబ్బులు లేకపోవడంతో, తల్లీ తండ్రి లేకపోవటంతో అన్న హేమంత్ దగ్గరకొచ్చింది. ప్రాణానికి సంబంధించిన విషయం కనుక డబ్బుల కోసం హేమంత్ కూడా ఆలోచనలో పడ్డాడు. ఎంత లేదన్నా లక్షరూపాయల పైమాటే. హేమంత్ జీతం కూడా అక్కడికక్కడికి బొటాబొటిగా సరిపోతుంది. ఈ విషయం తెలిసేసరికే సాయంత్రం అయింది. ఎవర్ని అడుగుదామన్నా అప్పటికి అన్ని బ్యాంక్‌లు మూసేసారు. తెల్లవారితే పబ్లిక్ హాలిడే. ఆ తర్వాత రోజు ఆదివారం. లోన్‌కి ఆఫీస్‌లో అప్లయ్ చేద్దామన్నా అది హెడ్ ఆఫీస్‌కెళ్ళి శాంక్షన్ అయి రావాలంటే రెండురోజులు పడుతుంది. అప్లికేషన్ స్వయంగా పట్టుకెళ్ళి చేయించుకుందామన్నా రెండు రోజులు ఆఫీస్‌కి సెలవులే. అయితే ఇలా తర్జనభర్జన పడుతుండగానే ఆయనకి మరోసారి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చింది. ఆపరేషన్ ఎంత త్వరగా చేస్తే అంత మంచిది. లేదంటే ప్రాణానికే ముప్పన్నారు డాక్టర్లు. అటు ఉమ ఏడుస్తోంది. వారి బాధ తల్చుకుంటే హేమంత్, మాలతిలకు కూడా ఏడుపొస్తోంది. కాని ఉన్నపళాన ఒక మామూలు ఉద్యోగికి అంత డబ్బు ఎక్కడ్నుంచి వస్తుంది?

ఈ విషయం మాలతి అమ్మా వాళ్లకి, పెద్దనాన్న వాళ్లకి కూడా తెలిసిపోయింది. అప్పటికప్పుడు ఫోన్‌మీద ఏమైనా డబ్బు సర్దగలరేమోనని మురళి అడగటంతో. అప్పుడు లలిత భర్త మోహన్, లలిత అక్కడే ఉండటం వల్ల విషయం తెలిసి తాను సహాయం చేస్తానన్నాడు. నిజం చెప్పాలంటే కోట్లు ఉన్నవారికి ఒక లక్ష అంత పెద్ద మొత్తం కాదు. కాని కొత్తగా పెళ్ళై అంతగా పరిచయం కూడా లేని అతని దగ్గర తీసుకోవడానికి హేమంత్ మొదట మొహమాటపడ్డా, అవతల ఉన్న అవసరం తీసుకునేలా చేసింది. అప్పటికి ఆ గండం గడిచిపోయింది. అందరూ లలిత, మోహన్‌లను సమయానికి ఆదుకున్నందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు. తర్వాత వారం రోజుల్లో రెండు లోన్లు పెట్టి హేమంత్ ఆ డబ్బు వారికిచ్చేసాడు.

ఈ సంఘటనతో మాలతి హృదయంలో ఉద్యోగస్తులకన్నా వ్యాపారులే మేలన్న భావన మరింత బలపడింది.

లలితకు కొత్తగా పెళ్ళయిందన్న మాటేగాని ఎప్పుడు ఏ కబురు వచ్చి భర్త బయటకు వెళతాడో తెలియదు. సినిమా ప్రోగ్రాం మొత్తం ఫిక్స్ చేసుకుని ఇక వెళతారనగా ఫోన్ వస్తే, 'నువ్వెళ్ళు నేనిప్పుడే వస్తా'నంటూ వెళ్ళి ఏ అర్ధరాత్రో ఇల్లు చేరతాడు. వ్యాపారానికి ఒక పండుగలేదు, పబ్బం లేదు. పండుగరోజుల్లో అయితే ఇంట్లోనే ఉండకుండా గిరాకీ ఎక్కువగా ఉందని బిజీగా ఉంటాడు. మగవాళ్ళు ఇంట్లో లేకపోతే ఆ పండుగ ఏం మజానిస్తుంది అనుకుంటుంది లలిత. టైమింగులేమీ ఒక పద్ధతి ప్రకారముండవు. ఒక నాలుగు రోజులు ఉద్యోగస్తుల్లా లీవు పెట్టుకుని హనీమూన్‌లా తిరిగి రావాలనుకుంటుంది. కాని వ్యాపారంలో కుదరదు.

ఒకసారి మోహన్‌కి టైఫాయిడ్, జాండిస్ వచ్చి మంచాన పడ్డాడు. అయినా అలా పడుకుంటే వ్యాపారంలో తెల్లవారుతుందా అంటూ అంతో ఇంతో తిరుగుతూ చేతకాకపోయినా పనిచేస్తుంటే బాధనిపించిందామెకు. పైగా అలా నీరసంగా వెళుతుంటే ఒకసారి చిన్న యాక్సిడెంట్ అయి నెలరోజులు హాస్పిటల్‌లో ఉండాల్సి వచ్చింది. 'ఉద్యోగస్తులైతే సిక్‌లీవులుంటాయి. పైగా మెడికల్ రీయంబర్స్‌మెంట్ కూడా ఉంటుంది. కాని వ్యాపారస్తులకు అవేమీ ఉండకపోగా అన్ని రోజులు వ్యాపారం చూసుకోకపోతే నష్టం. పైగా వ్యాపారంలో పోటీదారులను తట్టుకోవాలంటే, ప్రతిక్షణం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఏ కొంచెం మధ్యలో వ్యవధి ఇచ్చినా కస్టమర్లు మరొకరి దగ్గరకెళ్ళిపోతారు. అలా వెళ్ళిన వాళ్ళు మళ్ళీ రావాలంటే కష్టం. అందుకే ఎంత చేతకాకపోయినా వ్యాపారం ఒక్క రోజైనా మూసివేయడానికి ఇష్టపడరు. అందుకే ఉద్యోగస్తులే మేలు. జీవితం ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఉంటుంది' అనుకుంది లలిత మాలతిని తలచుకుని.

దీపావళి పండుగ సందర్భంగా మాలతి, హేమంత్ వాళ్ళు, ఆమె తల్లిగారింటికి, లలిత మోహన్‌వాళ్ళు ఆమె తల్లిగారింటికి వచ్చారు. మోహన్‌కు యాక్సిడెంట్ అయినందువల్ల ఎలా ఉన్నారంటూ క్షేమసమాచారాలు మాట్లాడుకుంటూ కూర్చున్నారు మోహన్, హేమంత్‌లు ఆరుబయట.

ఇంట్లో మాలతి, లలిత మాట్లాడుకుంటున్నారు. మురళి పేపర్ చూస్తూ వరండాలో కూర్చున్నాడు. మాలతి కొడుకుని ఎత్తుకుని ముద్దాడుతూ లలిత...

'అక్కా! ఎంత బావున్నాడే వీడు? అంతా బావ పోలికే' అంది.

'అంటే నేను బావుండను, బావే బావుంటాడనా!' అంది మాలతి నవ్వుతూ.

'అది కాదే పోలికలన్నీ బావవే వచ్చాయి. అయినా నీకేంటే అదృష్టవంతురాలవు. బావ మంచివాడు. ప్రశాంతమైన జీవితం. బావ టైమ్‌కెళ్ళి టైమ్‌కి వస్తాడు. పద్ధతి గల జీవితం'

'అంటే మరిది మాత్రం మంచివాడు కాదా? పోయి పోయి నా అదృష్టం గురించే చెప్పొచ్చావా! నా మొహం అదృష్టం. గొర్రెతోక బెత్తెడు జీతం, ఎదుగుబొదుగు లేని సంసారం, జీవితాంతం ఇలాగే ఉంటుంది. పొద్దున్నే ఆయన వెళ్ళేంతవరకు ఉరుకులు పరుగులు. నువ్వే అదృష్టవంతురాలివి. ఈ హడావుడేం ఉండదు. ఇష్టమైనప్పుడు వెళ్ళొచ్చు. లేకుంటే ఉండొచ్చు. ఎక్కడికైనా వెళ్ళాలంటే సెలవు దొరికితే దొరుకుతుంది. లేదంటే లేదు'

'కానీ బిజినెస్‌లో మీరే రాజులు. ఒకర్ని అడగాలని లేదు. ఎక్కడికైనా, ఎన్నిరోజులైనా వెళ్ళొచ్చు. మొన్న ఆపద వస్తే చూడు. నాలుగు డబ్బులు సమయానికి లేక మళ్ళీ మీ ముందు చేయి చాచాల్సి వచ్చింది. అందుకే వ్యాపారమే మేలు'

'ఆ... ఒక్క రోజు పోయినా, ఒక్క పూట పోకపోయినా నష్టం మనకే కాబట్టి వీళ్ళు నాలుగు రోజులు బిజినెస్ లేకుండా ఉంటారా? ఉద్యోగమే నయం, ఈయనలా పొరపాటున యాక్సిడెంట్ అయినా, లీవులకు లీవులూ ఇస్తారు, మెడికల్ డబ్బులిస్తారు. దర్జాగా ఉండొచ్చు'

'ఆ... ఉందిలే బోడి సౌకర్యం. మనం పెట్టినదాంట్లో ఏ సగమో ఇస్తారు. పెళ్ళి లాంటి ఏ పెద్ద ఖర్చు వచ్చినా మళ్ళీ ఏ చిట్టీనో, ఏ లోనో తీసుకుని జీవితాంతం కట్టాల్సిందే. అదే వ్యాపారంలో అయితే సంవత్సరానికి ఇన్ని లక్షలని లాభం ఉంటుంది. ఎన్ని సంవత్సరాలైనా వీళ్ళకి ఆ లాభం వస్తుందా?'

'అదేం లేదక్కా.. ఎప్పటికీ లాభాలే రావాలనేం లేదుగా! ఒక్కోసారి నష్టం కలిగే వ్యాపారం ఎక్కడ మునుగుతుందోనని భయం కూడా ఉంటుంది. ఎప్పటికీ కంటికి రెప్పలా కాపాడుతూ చూసుకోవాలి వ్యాపారాన్ని. అదే ఉద్యోగం అయితే ఆ బాధ ఉండదు. ఏ నెలకానెల ఇంత అని సరిగ్గా ఇస్తారు. దానితో సరిగ్గా ప్లాన్ వేసుకోవచ్చు. రిటైర్ అయ్యాక కూడా వచ్చే డబ్బులతో దర్జాగా కాలుమీద కాలు వేసుకుని బ్రతకవచ్చు. వ్యాపారానికి రిటైర్‌మెంట్ అనేదే లేదు కదా!'

'అదే నేనూ అంటా. ఒంట్లో ఓపిక ఉన్నా, ఉద్యోగంలో వయసు రాగానే దిగిపోవాలంటారు. అదే వ్యాపారంలో అయితే మనకిష్టమొచ్చినంతకాలం చేసుకోవచ్చు'

అక్కడ పేరుకు పేపర్ చదువుతున్నా ఇద్దరి సంభాషణ వింటున్న మురళికి అర్థమైంది. ఎవరి భర్తల వృత్తులు వారికి నచ్చడం లేదని. అందుకే ఇక భరించలేక నోరు విప్పాడు.



'అమ్మా మాలా, లలితా ఇలా రండమ్మా. మీ ఇద్దరి వాదనలు విన్నాను. నిజమేంటో నేను చెప్పనా? ఎప్పుడైనా 'పొరిగింటి పుల్లకూర' రుచిగా ఉంటుంది. ఏదైనా 'దిగితే కాని దానిలోతు' తెలియదు. వ్యాపారంలో ఉండే లాభనష్టాలు అందులో ఉంటాయి. ఉద్యోగంలో ఉండే ఒడిదుడుకులు అందులో ఉంటాయి. ఎప్పుడైనా ఇతరులకు ఉన్నదే మంచిది అనిపించడం మానవనైజం'

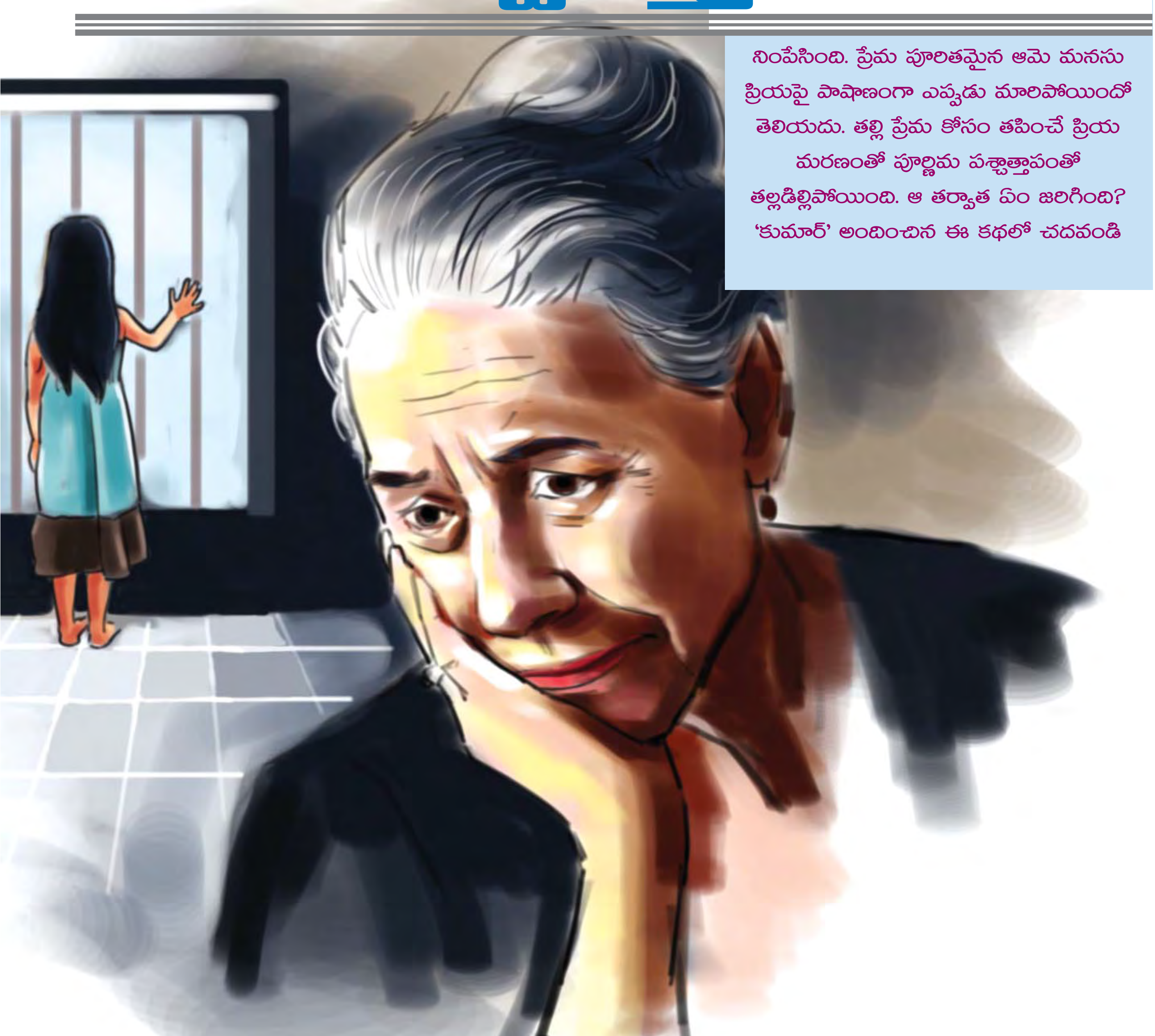
'కాని మనకు లభించిన దానిలోని మంచిని గ్రహించి దాన్నే ప్రేమించడం నేర్చుకోవాలి. అలా అయితేనే జీవితం సుఖమయమవుతుంది. ఇలా అంటే రోజు కూలీ చేసుకుని బ్రతికేవాళ్ళు ఇంకెలా అనుకోవాలి? ఉన్నదాంట్లో తృప్తిపడటం మనం అలవరచుకోవాలి. లేకపోతే అది ఒక వేదనగా మారి మానసికంగా దెబ్బతీసి, ఆరోగ్యం బాగుండక అటు డబ్బు కూడా ఖర్చయి జీవితం నరకప్రాయమవుతుంది. ఇప్పుడు మీరన్నట్లు ఇరువైపులా కష్టనష్టాలు, సుఖాలు, లాభాలు ఉన్నాయి. అందుకే ఎవరి వృత్తిని వారు ప్రేమిస్తే వారి జీవితం సుఖసంతోషాలతో వెల్లివిరుస్తుంది. ఈ మాటలు నేను విన్నాను. కాబట్టి బాధలేదుగాని, అదే బయట కూర్చున్న బావగార్లు వింటే వాళ్ళ మనసు నొచ్చుకునేది. అందుకే మరోసారి తమకు లేనిదే మంచిది అనుకునే మనస్తత్వాన్ని విడనాడండి' అన్నాడు.

మాలతి, లలితలిద్దరూ తమ అన్నయ్య మాటల్లోని నిజాన్ని గ్రహించి 'నువ్వు చెప్పింది నిజమేనన్నయ్యా' అన్నారు ఒకేసారి.

అప్పుడే లోనికి వస్తున్న హేమంత్, మోహన్‌లను చూస్తూ ఎవరికి వారే 'మా వారికి ఈ వృత్తే బావుంది తనన్నట్లు ఆ వృత్తయితే అది చెప్పిన బాధలన్నీ ఉండేవి' అనుకున్నారు. ఇంతలో మాలతి బాబు తలకి పులి మాస్క్ ధరించి లోనికొచ్చి తన గొంతులతో అందర్నీ అలరించేసరికి అక్కడ అరమరికలు లేని నవ్వుల పువ్వులు విరిసాయి. ●

ప్రియను సొంత తల్లికన్నా మిన్నగా ప్రేమించే పూర్ణిమ మనసులో ఆమె తల్లి ద్వేషమనే విషాన్ని నింపేసింది. ప్రేమ పూరితమైన ఆమె మనసు ప్రియపై పాషాణంగా ఎప్పుడు మారిపోయిందో తెలియదు. తల్లి ప్రేమ కోసం తపించే ప్రియ మరణంతో పూర్ణిమ పశ్చాత్తాపంతో తల్లడిల్లిపోయింది. ఆ తర్వాత ఏం జరిగింది? 'కుమార్' అందించిన ఈ కథలో చదవండి

పశ్చాత్తాపం



'అమ్మా... అమ్మా... ఎక్కడున్నావ్ నువ్వు' రేణుక గొంతు విని నేను వెనక్కి తిరిగి చూసాను. 'ఓహ్ ఇక్కడున్నావా? నేను ఇల్లంతా వెతుకుతున్నాను. ఈ చీకట్లో ఒంటరిగా ఎందుకు కూర్చున్నావమ్మా. ఇంకా నువ్వు తయారు కాలేదా? ఇది మరీ బావుంది. ప్రతి ఏడాది ఈరోజు నువ్వెందుకిలా మూడీగా మారిపోతావో అర్థం కాదు' రేణుక తన ధోరణిలో మాట్లాడుతోంది.

ఈ రోజు ఏప్రిల్ ఒకటి. ఈరోజు నేనెలా సంతోషంగా ఉండగలను? చనిపోయిన నా కూతురు ప్రియ పుట్టినరోజున. ఇరవై ఐదు సంవత్సరాల క్రితం ఇదే రోజున నేను 'ప్రియా హ్యాపీ హోం' స్థాపించాను. ఈరోజు ప్రియ రజత జయంతి ఉత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు.

'పదమ్మా... త్వరగా తయారవ్వు. నాన్న నేరుగా అక్కడికే వచ్చేస్తానన్నారు. మనం బయలుదేరామా లేదా అని అనాథాశ్రమం నుండి రెండు సార్లు ఫోన్ చేసి అడిగారు'

'ఎన్నిసార్లు చెప్పాను. నీకు అనాథాశ్రమం అనొద్దని. అది కూడా మన ఇల్లు

లాంటిదే. ప్రియ పేరుతో కట్టిన చిన్న పొదరిల్లు లాంటిది' నేను గట్టిగా అరిచాను.

'సరే... నువ్వు ముందు తయారవ్వు. ఆకాష్ అన్నయ్య కూడా వచ్చేసాడు'

అందరం హ్యాపీ హోంకి చేరుకున్నాం. హ్యాపీ హోం సహాయ కార్యదర్శి రుక్మిణి నన్ను తనతోపాటు స్టేజీ మీదికి తీసుకెళ్లింది. ముఖ్య అతిథి దీప ప్రజ్వలన చేసి, కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాడు. ప్రియ నిలువెత్తు పటానికి ఆయన పూలమాల వేస్తున్న సమయంలో నా కళ్లు చెమర్చాయి.

కార్యక్రమం పూర్తయ్యే లోపున నన్ను నాలుగు మాటలు మాట్లాడమన్నారు. నేను లేచి అందరికీ నమస్కరించి క్లుప్తంగా ప్రసంగించాను. 'సోదర సోదరీమణులారా ఇరవై ఐదు సంవత్సరాల క్రితం నా భర్త సహకారంతో నేను చిన్నగా ప్రారంభించిన ఈ 'హ్యాపీ హోం' కాలక్రమంలో మీ అందరి సహాయ సహకారాలతో ఇంత పెద్దదవుతుందని నేను ఊహించలేదు. ఈనాడు మన హ్యాపీ హోంలో వివిధ వయసులో ఉన్న 500 మందికి పైగా పిల్లలున్నారు. ముగ్గురు విద్యార్థినులు స్కాలర్‌షిప్ తెచ్చుకుని డాక్టర్లయ్యారు. పదిమందికి పైగా ఇంజనీర్లయ్యారు. వీళ్లందరూ ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నారు. ఇది మనందరికీ గర్వకారణమైన విషయం. హ్యాపీ హోంలో పెరిగే ప్రతి ఒక్కరి ముఖాలపై ఎప్పుడూ చిరునవ్వు మెరుస్తుండాలి. మన ఈ సత్ప్రయత్నం ఇకముందు ఇలాగే కొనసాగాలి. ధన్యవాదాలు' అని ముగించాను.

కార్యక్రమానికి వచ్చిన వారందరూ నన్ను పొగడ్తలతో ముంచెత్తారు. నిజానికి నేను ఈ ప్రశంసలకు అర్హురాలినా? నేను నా ప్రియను హ్యాపీ హోం పిల్లల్లా అంతలా ప్రేమగా చూసుకున్నానా?

ఈ ప్రశ్నలకు నా దగ్గర సరైన సమాధానం లేదు. నా మనసు లోతుల్లోకి తొంగి చూస్తే నేనెంత వ్యధను అనుభవిస్తున్నానో నాకే తెలుసు.

ప్రియను నేనెలా కోల్పోయానో ఆలోచించినప్పుడు నా మనసు పాత జ్ఞాపకాల రహదారుల వెంట పరుగులు తీస్తుంది. మొట్ట మొదటిసారిగా నేను ప్రియను చూసిన క్షణం జ్ఞాపకం వస్తుంది. ప్రియ తన తండ్రి రవితో, నాయనమ్మతో కలిసి మా పొరుగింట్లో దిగడం నాకు బాగా గుర్తుంది.

పొరుగింట్లో ఎవరైనా కొత్తగా దిగినప్పుడు సహజంగా ఎవరికైనా వాళ్ల గురించి తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం కలుగుతుంది. మా అమ్మా దానికి అతీతం కాదు. ముందుగా రవి, అతని తల్లి, కూతురు ప్రియ టాక్సీలో వచ్చారు. వెనకాల వాళ్ల ఇంటి సామానుతో నిండిన లారీ వచ్చింది.

కొత్తగా వచ్చిన వారిని పరిచయం చేసుకోవడం పద్ధతి కాబట్టి అమ్మా, నాన్నా ఇద్దరూ వెళ్లి వాళ్లను పలకరించి వచ్చారు. వాళ్లల్లో కోసం అమ్మ కాఫీ, టిఫిన్ తయారు చేసి తీసుకెళ్లింది. 'వాళ్లు మంచివాళ్లలా ఉన్నారు. ఆ చిన్నమ్మాయి పేరు ప్రియ అట. వాళ్లమ్మ ఈ మధ్యనే కాలం చేసిందట. పాపం తల్లిలేని పిల్ల' మా అమ్మ జాలిపడింది.

'అలాగా! ఇంతకీ చిన్న వయసులోనే ఆమె ఎలా చనిపోయిందట?' అడిగాను నేను స్వెట్టర్ అల్లుతూ.

'ఆమెకు గర్భాశయం కేన్సరట. ముందు బాగా రక్తస్రావమయ్యేదట. డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేసి ఆమె గర్భాశయం తీసేసారట. అప్పటికే కేన్సర్ బాగా ముదిరిపోయిందట' చెప్పింది అమ్మ.

ఇంతలో ప్రియ ఏడుపు వినిపించడంతో నేను బయటికి వచ్చి చూసాను. ప్రియ నానమ్మ ఆమెను ఎత్తుకుని పిచ్చుకల్ని చూపిస్తూ సముదాయించే ప్రయత్నం చేస్తోంది. అయినా ప్రియ అసలు ఏడుపు ఆపడం లేదు.

చిన్నారి ప్రియ లేత గులాబీ రంగు ఫ్రాక్‌లో చూడముచ్చటగా ఉంది. ముఖం మీద పడుతున్న ఉంగరాల జుత్తు, లక్కపిడతలాంటి ఎర్రని చిన్న నోరు, బూరె బుగ్గలతో ప్రియ ముద్దుగా ఉంది. నానమ్మ కళ్లు తుడిచే ప్రయత్నం చేస్తుంటే ప్రియ ఆమె చేతుల్ని వెనక్కి తోసేస్తూ మారాం చేస్తూ ఏడుస్తోంది. ప్రియ అలా ఏడుస్తోంటే నేను చూస్తూ ఉండలేకపోయాను. మా ఇంటి ముందున్న గులాబీ మొక్క నుండి ఒక పువ్వు తెంపి చేత్తో పట్టుకుని రోడ్డు దాటి వాళ్లింటివైపు వెళ్లాను. గేటు తెరిచిన చప్పుడు విని, నన్ను చూసిన ప్రియ నానమ్మ నిర్మల చిరునవ్వు నవ్వింది.

'నమస్తే ఆంటీ' అన్నాను నేను చిరునవ్వుతో. నాతో బాటు నా వెనకే మా అమ్మ కూడా వచ్చింది.

'పాపాయి ఎందుకేడుస్తోంది వదినగారూ. కొత్తిల్లు తనకి నచ్చలేదంటా?' అడిగింది మా అమ్మ ప్రియ బుగ్గలు పుణికి పుచ్చుకుని.

ప్రియ ఏడుపు ఆపేసి మా ఇద్దరికేసి చూడడం మొదలుపెట్టింది. నేను చేతులు చాచి రమ్మంటే రానని అడ్డంగా తల ఊపింది. చేతిలో ఉన్న గులాబీ పువ్వును చూపిస్తూ మళ్లీ పిలిచాను. దానిని అందుకోవడానికి ప్రియ ముందుకు వంగింది. నేను దానిని ఎత్తుకుని ముద్దుపెట్టుకున్నాను. మా ఇంటికి తీసుకొచ్చి మా తోటలో పూలన్నీ చూపిస్తూ దాని ఏడుపు మరిపించే ప్రయత్నం చేసాను. మా ఇంట్లోని పూల మొక్కలు చూసి, ప్రియ ఏడుపు మానేసి కేరింతలు కొట్టింది.

'మూడు నెలలయ్యింది. నా మనవరాలు ఇలా హాయిగా నవ్వి' అంది నిర్మల. అన్నం తిని వెళ్లమని మనవరాలిని పిలిచింది. కానీ అప్పటికే నాకు మాలిమి అయిపోయిన ప్రియ నా మెడ చుట్టూ చేతులు వేసి రానని మారాం చేసింది.

నేను ఆమె చేతిలో నుండి అన్నం గిన్నె తీసుకుని ప్రియకు తినిపించడం మొదలుపెట్టాను. ఏ మాత్రం మారాం చేయకుండా నేను ముద్దలు కలిపి పెడుతుంటే చక్కగా తింది ప్రియ. ఒక్క రోజులోనే ప్రియ నాకు ఎంతో దగ్గరైపోయింది. ఆరోజు సాయంత్రం రవి వచ్చి ఎంతో బతిమలాడితే గానీ ఇంటికి తిరిగి వెళ్లేందుకు ఒప్పుకోలేదు.

ఒంటరితనంలో నాకు దొరికిన చిన్నారి నేస్తం ప్రియ. రెండుసార్లు నా నిశ్చితార్థాలు రద్దయ్యాయి. మొదటిసారి నిశ్చితార్థం జరిగిన తర్వాత పెళ్లి కొడుకు తల్లిదండ్రులు కట్నం రేటును పెంచుతూ పోవడంతో ఇచ్చే స్థోమత లేక దానిని రద్దు చేసుకున్నారు. రెండవసారి జరిగిన నిశ్చితార్థం తర్వాత కొన్ని రోజులకు ఆ పెళ్లి కొడుక్కి అన్ని చెడు అలవాట్లూ ఉన్నాయని తెలిసి వదులుకున్నాం. రెండు సంబంధాలు ఇలా బెడిసి కొట్టడంతో నా పెళ్లి ప్రయత్నాలు నిరవధికంగా వాయిదాపడ్డాయి. ఇంటిపట్టునే ఉంటున్న నాకు ఏమీ తోచేది కాదు. ఈ ఒంటరితనంలో నాకు చిన్నారి ప్రియ సాహచర్యం కాస్త ఊరటనిచ్చేది.

ఒకరోజు రాత్రి ప్రియకు బాగా జ్వరం వచ్చింది. కానీ ఆ విషయం నాకు మర్నాడు ఉదయం తెలిసింది. ఉదయాన్నే నేను వాళ్లింటికెళ్లాను. 'నాకెందుకు చెప్పలేదాంటీ ప్రియకు జ్వరం ఇంత ఎక్కువగా ఉంటే' అడిగాను నిర్మలను.

ఆమె నావైపు అదోలా చూసింది. 'సమస్య ఈ ఒక్క రోజుది కాదుగా పూర్ణిమా అది పెద్దయ్యే వరకు ఈ బాధ్యతలు నాకు తప్పవుగా. నాకా వయసైపోతోంది. ఆరోగ్యం అంతంత మాత్రమే. తల్లిలేని పసిదాన్ని ఏ తల్లి చేతుల్లో పెట్టనూ? దాని ఆలనాపాలనా ఎవరు చూస్తారు? నువ్వేం అనుకోకపోతే నిన్నొకటి అడగనా? నీకు అభ్యంతరం లేకపోతే ప్రియకు తల్లిగా, నా కోడలిగా ఈ ఇంటికొస్తావా?' ఆశగా నా కళ్లలోకి చూస్తూ అడిగిందావిడ.

ఎదురుచూడని ఈ ప్రశ్నతో నేను ఒక్కసారిగా షాక్‌కి గురయ్యాను.

'అమ్మా నీకేమైనా బుద్ధుందా? ఏదో పొరుగున ఉంటున్నందున తల్లి లేని పిల్ల కదా అని ఆ అమ్మాయి ప్రియను చేరదీసింది. అంత మాత్రాన ప్రియకు తల్లిగా మారతావా అని నువ్వడగడం ఏమీ బాగాలేదు. అనవసరంగా లేనిపోని ఇబ్బందులు సృష్టించకు' పక్కగదిలో ఉన్న రవి తన తల్లిని కోపంగా మాట్లాడడం విన్నాను.

'పూర్ణిమగారూ! దయచేసి మరోలా అనుకోకండి. మా అమ్మ పాతకాలం మనిషి. నోటికి ఎంతొస్తే అంత మాట్లాడేస్తుంది. ప్రియ చిన్న పిల్ల. అది అనవసరంగా మీపై మమకారం పెంచుకోకూడదనే మీకు దూరంగా ఉంచుతున్నాను. రేపు మీరు పెళ్లి చేసుకుని వెళ్లిపోతే అది బెంగపెట్టుకుంటుంది. అందుకే దానికి జ్వరం వచ్చిన విషయం మీకు చెప్పొద్దని అమ్మకు చెప్పాను' అన్నాడు రవి.



రవి మాటలు నిజమే అనిపించాయి. నేను వెను తిరిగి మా ఇంటికి వచ్చేసాను. కానీ నా మనసెందుకో అన్యమనస్కంగా ఉంది. ఏ పనీ చేయలేకపోయాను. నేను అదోలా ఉండడం చూసి ఏం జరిగిందని మా అమ్మ అడిగింది. నేను ఆమెకు జరిగిన విషయం చెప్పాను.

ఒకరోజు ఏ ఉపోద్ఘాతం లేకుండానే మా నాన్న నాతో 'చూడమ్మా నీ పెళ్లి చింత నాకెంత ఎక్కువగా ఉందో నీకు తెలుసు. అలా అని నువ్వు నాకెన్నడూ భారం కాదు. కాలేవు కూడా. కానీ పెళ్లి, సంసారంలేని ఆడపిల్ల జీవితానికి అర్థం లేదమ్మా, సరైన వాడు భర్తగా దొరకడమంత అదృష్టం మరొకటి లేదు. ఎదురింటి రవి పాపం చిన్న వయసులోనే భార్యను పోగొట్టుకున్నాడు. వయసు

కూడా అంత పెద్దదేమీ కాదు. సంపాదనాపరుడు, మంచివాడు. నీకు ఈ సంబంధం ఇష్టమైతే నేను అతనితో అన్ని వివరాలు మాట్లాడతాను. బాగా ఆలోచించి సమాధానం చెప్పు. నువ్వు తీసుకునే ఏ నిర్ణయమైనా నాకు సమ్మతమే' అని అన్నారు.

ఆరోజు రాత్రంతా నేను నిద్రపోలేదు. ఒక మంచి భర్తగా నేను కోరుకునే లక్షణాలన్నీ రవిలో ఉన్నాయి. కాదనడానికి ఏ కారణమూ తోచలేదు. మర్నాడు నా నిర్ణయాన్ని మా అమ్మా, నాన్నలతో చెప్పాను. వాళ్లిద్దరూ ఎంతో సంతోషించారు.

పదిహేను రోజుల తర్వాత మా ఇద్దరికీ రిజిస్టర్ మేరేజ్ జరిగిపోయింది. రవి భార్యగా వాళ్లింట్లో అడుగుపెట్టాను. ఇక నేను ఎప్పటికీ తనతోనే ఉంటానని తెలిసి ప్రియ ఎంతో సంతోషించింది.

'ఇప్పటి నుండి ఆంటీ అని పిలవకూడదు. మమ్మీ అని పిలవాలి. అర్థమైందా' అన్నారు మా అత్తగారు ప్రియతో. ప్రియ సంతోషంగా తలూపింది. చూస్తూ చూస్తూనే సంవత్సరం గడిచిపోయింది. ప్రియ నర్సరీ క్లాసులో చేరింది. కొద్ది నెలల తర్వాత నేను గర్భవతినయ్యానని తెలిసి ఇంటిల్లిపాదీ సంతోషించారు.

'చిట్టి తల్లీ ఇక నీతో ఆడుకోవడానికి ఓ తమ్ముడో, చెల్లాయో పుట్టబోతున్నారు' అన్నారు మా అత్తగారు ప్రియను ముద్దులాడుతూ.

మొదటి కాన్పు కాబట్టి నేను మా పుట్టింటికి వచ్చేసాను. బాబు పుట్టిన రెండు నెలలకు ప్రియకు వేసవి సెలవులివ్వడంతో ప్రియను కూడా నా దగ్గరే వదిలిపెట్టాడు రవి. ఒకరోజు నేను ప్రియకు జడ వేస్తుండగా రెండు నెలల ఆకాష్ పాల కోసం ఏడ్వడం మొదలుపెట్టాడు.

'అమ్మా బాబు ఏడుస్తున్నాడు. కాస్త ఎత్తుకో. నేను ప్రియకు జడేసి లోపలికొచ్చేస్తాను' లోపలున్న మా అమ్మతో అరిచి చెప్పాను. ఈలోగా ఆకాష్ గుక్కపెట్టి ఏడుస్తూ మన్నూ, మిన్నూ ఏకం చేసేసాడు. ఏదో పనిలో ఉన్న మా అమ్మ వాణ్ణి ఎత్తుకుని బయటికొచ్చింది. 'ఏడి సంగతి చూడు. ఎంతసేపూ దానిని నెత్తినెక్కించుకోవడమేనా?' మా అమ్మ విసుక్కుంటూ అంది.

మా అమ్మ అన్న మాటలు ప్రియకు అర్థమయ్యాయో లేదో నాకు తెలియదు. కానీ నేను వెంటనే 'ఎందుకలా మాట్లాడతావమ్మా. నాకు ప్రియ, ఆకాష్‌లిద్దరూ సమానమే' అన్నాను.

'చాల్లే, గొప్పగా చెప్పొచ్చావు. ఎప్పటికైనా నీ బిడ్డ నీ బిడ్డే అవుతాడు. పరాయి పిల్ల పరాయిదే అవుతుంది. చూడు బాబుకి పాలుపట్టడం కాస్త ఆలస్యం చేయడంతో ఏడ్చి ఏడ్చి వాడి గొంతు ఎండుకుపోయింది. ముందు వాడికి పాలు పట్టు' అని ఆకాష్‌ని నా ఒళ్లో వేసింది మా అమ్మ. నా స్పర్శ తగలడంతో ఆకాష్ టక్కున ఏడుపు ఆపేసి పాలు తాగడం మొదలుపెట్టాడు.

రవికి విజయవాడకు ట్రాన్స్‌ఫర్ కావడంతో నాలుగు నెలల ఆకాష్, ప్రియలతో నేను విజయవాడకు చేరుకున్నాను. నెలల పిల్లవాడిగా ఉన్న ఆకాష్‌ను చూసుకునే ధ్యాసలోపడి ప్రియను పెద్దగా పట్టించుకోవడం మానేసాను. రాత్రిళ్లు నా దగ్గర పడుకుంటానని ప్రియ మారాం చేసేది. నేను దానిని బలవంతంగా రవి పక్కన పడుకోబెట్టి వచ్చేదాన్ని.

ఆకాష్‌కి తొమ్మిది నెలలు పూర్తయ్యాయి. నేను ఒకరోజు వంటింట్లో ఏదో పనిలో ఉండగా ప్రియ ఏదో రైమ్ పాడుతూ ఊయలలో ఉన్న ఆకాష్‌ని ఊపుతోంది. ఇంతలో దబ్బున ఏదో పడ్డ చప్పుడైంది. ఆకాష్ పెద్దగా ఏడ్వడం వినిపించింది. నేను ఒక్క ఉదుటున వంటింట్లోంచి హాలులోకి వచ్చాను. ఆకాష్ కిందపడిపోయి గుక్కపెట్టి పెద్దగా ఏడుస్తున్నాడు. ఓ పక్క ప్రియ బిక్కచచ్చి నిలబడిపోయింది.

ఒక్క పరుగున వెళ్లి ఆకాష్‌నెత్తుకుని ప్రియను గట్టిగా కసిరాను. 'ఏం చేశావు నువ్వు. తమ్ముణ్నెందుకు కింద పడేసావ్'

'మమ్మీ నేనేం చేయలేదు మమ్మీ. నేను ఉత్తినే ఉయ్యాల ఊపుతున్నానంతే. తమ్ముడే ఎలాగో బయటికొచ్చి కిందపడిపోయాడు' అంది ప్రియ భయం భయంగా.

'నోర్మూయ్. నువ్వు గట్టిగా ఊపినందుకే వాడు జారి కిందపడిపోయి ఉంటాడు. నెమ్మదిగా ఊపాలని నీకు తెలియదా? చూడు వాడి తల ఎలా బొప్పి కట్టిందో. ఇక ముందు వాడిని ముట్టుకున్నావంటే చూడు. నిన్నేం చేస్తానో' అంటూ కోపంగా ప్రియ చెంప చెళ్లుమనిపించాను.

ఈ సంఘటన తర్వాత నెమ్మదిగా ప్రియకు, నాకూ మధ్య దూరం పెరిగింది. నేను కొడతానో, తిడతానోనన్న భయంతో ప్రియ బిక్కు బిక్కుమంటూ ఉండేది. నా ప్రవర్తనను మా అత్తగారు గమనిస్తూ ఉండేది. నాలో వచ్చిన మార్పును ఆవిడ పసిగట్టింది. ఆ విషయం నాకు తెలిసినా తెలియనట్టుగానే ఉన్నాను. నా ప్రేమ తగ్గిన కారణంగా ప్రియ నెమ్మదిగా చదువులో వెనకబడింది. ఉదాసీనంగా ఉండేది.

మనమిప్పుడు పశ్చాత్తాప పడ్డంత మాత్రాన ప్రియ తిరిగి వస్తుందా?



నేను రెండవసారి గర్భవతినయ్యాను. మూడో బిడ్డ కావాలని రవి కోరుకోలేదు. కానీ నేను పట్టుపట్టడంతో ఒప్పుకున్నాడు. అది కూడా ఆకాష్‌కి ఏడు సంవత్సరాల వయసొచ్చాక రేణుక పుట్టింది. అప్పటికి ప్రియకు పన్నెండేళ్లొచ్చాయి.

ప్రియపై నా అసహనం నానాటికీ పెరుగుతూ వచ్చింది. ఇది చూస్తూ ఉండలేని మా అత్తగారు ఒకరోజు 'చూడమ్మా పూర్ణిమా. ఊహ తెలియని వయసు నుండి ప్రియను నువ్వు పెంచుతున్నావు. అది నిన్ను సొంత తల్లిలాగే భావిస్తోంది. ఎందుకు నువ్వు దానిపై అలా కఠినంగా ప్రవర్తిస్తున్నావు. అది నీ నుండి రవ్వంత ప్రేమను ఆశిస్తుందే తప్ప మరేం లేదు. దానిని కాస్త దగ్గరకి తీయమ్మా' అని అంది అభ్యర్థిస్తూ.

నాకు ఒళ్లు మండుకొచ్చింది. 'నేనేమైనా ఇప్పుడు దాన్ని రాచి

రంపాన పెడుతున్నట్టు మాట్లాడుతున్నారు. నేను చేసిన త్యాగానికి మంచి ప్రతిఫలమే నాకు దొరికింది. నేను దాంతో ఒక సవితి తల్లిలా ప్రవర్తిస్తున్నానా? సొంత తల్లయితే తన పిల్లల్ని కసురుకోదా? తిట్టదా? ఎప్పుడైనా కోపం వచ్చి ప్రియను కసురుకుంటే నేను మీకు సవతి తల్లిలా కనిపిస్తున్నానా? ఔనులే మరి ఎంతలా ప్రేమగా చూసినా నన్ను సవతి తల్లేగా అంటారు' అని నేను ధుమధుమలాడుతూ నా గదిలోకి వెళ్లిపోయాను.

ఆ తర్వాత ప్రియ వ్యవహారంలో నేను తటస్థంగా ఉండేదానిని. ప్రియ ఎంతగా బాధపడుతున్నా నేను దానిని పట్టించుకోవడం మానేసాను. అదే ఆకాష్‌కు కానీ, రేణుకకు కానీ చిన్న దెబ్బ తగిలినా నా మనసు విలవిలలాడిపోయేది. గుండెపోటుతో ఒకరోజు హఠాత్తుగా మా అత్తగారు చనిపోయారు. ముగ్గురు పిల్లల్లో ప్రియకు మాత్రమే వాళ్ల నానమ్మంటే అమితమైన ప్రేమ. మా అత్తగారు చనిపోయిన తర్వాత ప్రియకి ఒంటరితనమే మిగిలింది. అప్పుడప్పుడు ఆవిడ ఫొటో దగ్గర కూర్చుని నిశ్శబ్దంగా ఏడ్చేది. రవి ఎంతగా సముదాయించినా ఊరుకునేది కాదు.

ఒకరోజు మధ్యాహ్నం ఆకాష్, రేణుకలు మేడ మీద ఆడుకుంటున్నారు. నేనేదో పనిలో ఉన్నాను. హఠాత్తుగా రేణుక పెద్దగా ఏడ్వడం నాకు వినిపించింది. నేను గబగబా మేడ మీదకి వెళ్లి చూసాను. ఆకాష్ చెల్లెలి చేతి నుండి గాలిపటాన్ని లాక్కుని ఎగరేస్తున్నాడు. మరోవైపు ప్రియ ఒక్కతే పిట్టగోడను ఆనుకుని ఎటో దూరంగా చూస్తూ నిలుచుంది. నేను వెళ్లి ఏడుస్తున్న రేణుకను ఎత్తుకుని ప్రియ మీద విరుచుకుపడ్డాను. 'నీకు బుద్ధుందా లేదా? చెల్లి ఒకవైపు ఏడుస్తుంటే సముదాయించాల్సింది పోయి దిక్కులు చూస్తూ నిలబడ్డావా?' అని అరిచాను.

ఇంతలో ఆకాష్ ఎగరేస్తున్న గాలిపటం తెగిపోయి మూడు, నాలుగు ఇళ్లవతల ఉన్న చెట్లపై పడింది. వాడు ఆ గాలిపటం తెచ్చుకోవడానికి మెట్లు దిగబోతుంటే నేను వాడిని ఆపాను. 'ఒరేయ్ నువ్వాగు, ప్రియా నువ్వెళ్లి ఆ గాలిపటం తీసుకురా. వెళ్లు' అని ఆజ్ఞాపించాను.

'ప్రతిసారీ నేనే వెళ్లి గాలిపటం తీసుకొస్తాను. వీళ్లిద్దరూ ఆడుకుంటారు. వీళ్లిద్దరూ ఇంట్లోంచి ఏది బయట పడేసినా నేనే వెళ్లి తీసుకురావాలి. ఊరికే మెట్లు ఎక్కి దిగుతుంటే నా కాళ్లు నొప్పి పెడుతున్నాయి. నేను తీసుకురాను' అంది ప్రియ.

మొట్ట మొదటిసారిగా ప్రియ నాకు ఎదురు సమాధానమిచ్చింది. కోపంతో నాకు ఒళ్లు తెలియలేదు. 'ఏంటే నీల్గుతున్నావ్? నీకు అంత పొగరెక్కిందా? నాకే ఎదురు సమాధానమిస్తావా? రేపు నిన్ను చూసి వీళ్లు కూడా అలాగే తయారవుతారు. రానీ సాయంత్రం మీ నాన్నొచ్చాక ఈ విషయం ఆయనతో చెబుతాను. ముందు నువ్వెళ్లి గాలిపటం తెస్తావా లేదా?' గద్దించాను.

'నేను వెళ్లను. నాకు కాళ్లు నొప్పిగా ఉన్నాయి' చెప్పింది ప్రియ.

'ఎంత పొగరే నీకు' కోపంతో దాని చెంపలు చెళ్లు చెళ్లుమనిపించాను. 'వెళ్లు. వెళ్లి తీసుకునిరా' గట్టిగా అరిచాను. ప్రియ వెక్కిళ్లు పెడుతూ మెట్లు దిగింది. గేటు తెరుచుకుని చెప్పులు వేసుకోకుండా బయటికి వెళ్తున్న ప్రియను చూసి నా మనసు కరగలేదు.

అంతకు ముందు రోజే భారీగా వర్షం కురవడంతో వీధిలో అటూ ఇటూ గుంతలలో నీళ్లు నిలిచి ఉన్నాయి. గబ గబా నడుచుకుంటూ వెళ్తున్న ప్రియ కాలు జారి రోడ్డు పక్కనున్న నీటి గుంతలో పడిపోయింది. పడుతూనే పెద్దగా కేక పెట్టింది.

నేను పిల్లలను తీసుకుని పరుగు పరుగున కిందికెళ్లాను. పక్కనే ఉన్న కరెంట్ స్తంభం నుండి వేలాడుతున్న ఓ లైవ్ వైర్ ఆ నీటి గుంతలోపడి ఉంది. కరెంట్ షాక్‌కి గురైన ప్రియ నీటి గుంతలో అచేతనంగా పడి ఉంది. నేను కేకలు పెట్టడంతో నలుగురు పోగయ్యారు. ఒక వ్యక్తి కర్ర సహాయంతో ప్రియను నెమ్మదిగా నీట్లోంచి బయటికి తీసాడు. ఎవరో ఎలక్ట్రిసిటీ ఆఫీసుకు ఫోన్ చేసి విషయం చెప్పారు. అప్పటికే ప్రియ శరీరం నల్లగా మారింది. నేను ప్రియను రిక్షాలో వేసుకుని ఆదరాబాదరాగా ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాను. కానీ అప్పటికే ప్రియ చనిపోయింది.

ఇంటికి చేరుకున్న రవి ప్రియ మృతదేహాన్ని చూసి భోరున ఏడ్చాడు. నా ముఖంలో కత్తి పోటుకు నెత్తురు చుక్కలేదు. ప్రియ అంతిమ సంస్కారాలు పూర్తయ్యాయి. ఇల్లంతా బోసిపోయినట్టయ్యింది. రవి ఒక గదిలో, నేనూ పిల్లలు ఒక గదిలో నిశ్శబ్దంగా కాలం గడుపుతున్నాం.

ఒకరోజు ఆకాష్ ఆడుకుంటూ ప్రియ స్కూల్ బ్యాగ్‌లోంచి ఒక నోట్ బుక్ బయటికి తీసాడు. దాంట్లోంచి వాడు కాగితాలు చించివేయబోతుంటే నేను దానిని వాడి చేతుల్లోంచి లాక్కున్నాను. ఆ నోట్ బుక్‌లో ప్రియ ఏదో రాసుకుంది. ఆసక్తిగా చదవడం మొదలుపెట్టాను.

అది చదువుతుంటే నాకు కన్నీళ్లు ఆగలేదు. ప్రతి పేజీలో ప్రియ తన మనోవేదను వ్యక్తపరిచింది. నా కఠినత్వంతో దాని మనసు ముక్కలు కావడం, నా కర్కశత్వం కారణంగా అది విలవిలలాడడం, దాని ఒంటరితనం, అమాయకత్వం, తల్లి ప్రేమ కోసం పడ్డ తపన అన్నింటినీ ఆ పుస్తకంలో అక్షర రూపంలో వ్యక్తీకరించింది. దాని చిన్నారి మనసు ఎంతగా తల్లడిల్లిపోయిందో, ఎంతగా తన మనసును రాయి చేసుకుందో అర్థమై నాకు హృదయం తల్లడిల్లిపోయింది.

సాయంత్రం రవి ఇంటికి తిరిగి వచ్చాక, ఆ నోట్ బుక్‌ను రవి చేతుల్లో పెట్టి దుఃఖం ఆపుకోలేక ఏడ్వడం మొదలుపెట్టాను. కూతురు రాతను చదువుతూ రవి కూడా కన్నీటి పర్యంతమయ్యాడు. పుస్తకం మూసి పక్కన పెట్టి మౌనంగా, దిగాలుగా కూర్చుండిపోయాడు.

'ఏ ప్రియ కారణంగా నాకు మీలాంటి మంచి భర్త, చక్కని సంసారం దొరికిందో ఆ చిట్టి తల్లికి ప్రేమను పంచడం మాని నా స్వార్థంతో, సంకుచితత్వంతో దానిని రాచి రంపాన పెట్టాను. నా ప్రేమ కోసం అది ఎంతగా అల్లాడిపోయిందో అర్థం చేసుకోలేకపోయాను. దానిపై రాక్షసంగా ప్రవర్తించాను. చివరికి దాని చావుకు కారణమయ్యాను. ఇంత చేసినా నన్ను మీరు ఒక్క మాట కూడా అనలేదు. నన్ను శిక్షించండి. నాలాంటి దానిని క్షమించకండి. నేను పాపాత్మురాలిని. నన్ను శిక్షించండి' పెద్దగా ఏడుస్తూ రవి కాళ్లు పట్టుకున్నాను.

చాలాసేపటి దాకా మౌనంగా ఉన్న రవి నోరు తెరిచాడు. 'నీ సంగతి సరే. నేను దానికేం న్యాయం చేసాను? దాని బాగోగులు అసలు పట్టించుకోవడం మానేసాను. ఒంటరితనంతో అది బాధపడుతున్న విషయాన్ని పట్టించుకోలేదు. ఒక తండ్రిగా దానికి పంచాల్సిన ప్రేమను పంచలేదు.

అందుకు అది నాకు జీవితకాలమంతా కుములుతూ గడపమని పెద్ద శిక్షవేసి వెళ్లిపోయింది. ఇప్పుడు మనం ఎంతగా పశ్చాత్తాపపడ్డా ప్రియ బతికొస్తుందా? రాదు. మనం బతికినంత కాలం ఈ అపరాధ భావనను మోస్తూ బతకాల్సిందే., ఇదే మనకు శిక్ష' అంటూ రవి వెక్కి వెక్కి ఏడ్చాడు. కాలం అన్ని గాయాలను మాన్పుతుందంటారు. కానీ ప్రియ చనిపోయి పాతికేళ్లు దాటినా మా హృదయభారం మాత్రం తగ్గలేదు.

ప్రియ చనిపోయిన తర్వాత ఒకరోజు మా పక్కింట్లో ఉండే రమ్య మా ఇంటికి కొద్ది దూరంలో ఉండే పెంటకుప్పల దగ్గర ఓ శిశువును ఎవరో వదిలేసి వెళ్లారన్న వార్త తీసుకొచ్చింది. నేను వెళ్లి ఆ శిశువును ఇంటికి తీసుకొచ్చాను. ఆ లేత శరీరం నిండా చీమకాట్లున్నాయి. అది చూసి నా మనసు కలచివేసినట్టయ్యింది. ఆ పాపాయికి వైద్యం చేయించాను.

వారం రోజులలో బాగా కోలుకుంది. ఎవరో ఆ శిశువును పెంచుకుంటామని ముందుకొచ్చారు. కానీ ఇవ్వడానికి నాకు మనసొప్పలేదు. నేను పెంచుకుందామని నిశ్చయించుకున్నాను. ఆ తర్వాత రిక్షా నడుపుకునే నర్సింహ ఓ ఇద్దరు అనాథ పిల్లలను నా దగ్గరకి తీసుకొచ్చాడు. వాళ్లను కూడా అక్కున చేర్చుకున్నాను.

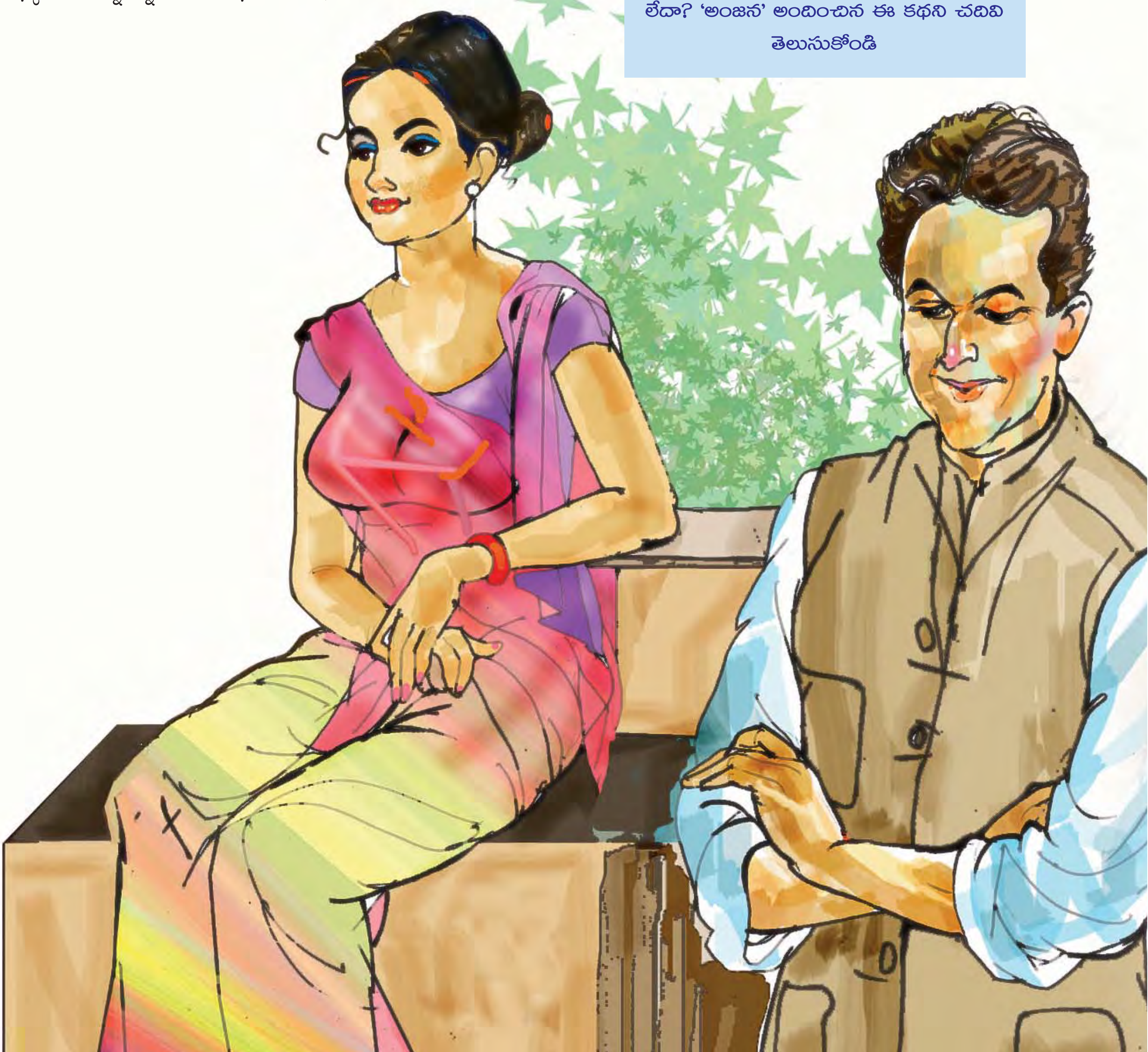
చూస్తూ చూస్తూనే సంవత్సరం తిరిగే సరికల్లా నా దగ్గర 15 మంది అనాథ పిల్లలు చేరారు. నాకు తోడుగా ఉండేందుకు ఇద్దరు ఆయాలను కుదుర్చుకున్నాను.

మా ఇంటికి 'ప్రియా హ్యాపీ హోమ్' అని పేరు పెట్టుకున్నాను. అనాథ శిశువులను ఆదరించే ఇల్లుగా 'ప్రియా హ్యాపీ హోమ్' దిన దిన ప్రవర్ధమానంగా ఎదిగింది. పిల్లల సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చింది. వారి పోషణకు ఎందరో దాతలు ఉదారంగా విరాళాలు ఇచ్చారు. వారి ఆదరణతో నా సేవలను మరింతగా విస్తరించాను. ఈ విషయంలో రవి అండదండలు నాకు పూర్తిగా లభించాయి. ప్రతి శిశువులో మేము ప్రియ ప్రతిరూపాన్ని చూస్తున్నాము. పశ్చాత్తాపంతో దహించుకుపోయే నా మనసుకు ఈ చిన్నారుల చిరునవ్వుతో కాస్తంత ఊరట కలుగుతోంది. ●

సంధ్య తండ్రికి వైజాగ్ నుంచి మరో ఊరికి ట్రాన్స్‌ఫర్ అయింది. దాంతో సంధ్య సాగర్‌కి దూరంగా వెళ్ళిపోతుంది. కాని సాగర్ సంధ్యని మరిచిపోలేకపోతాడు. సంధ్య కోసం వేచి ఉంటాడు. మళ్ళీ కొన్నేళ్ళ తర్వాత సంధ్య సాగర్‌కి ఎలాంటి పరిస్థితిలో ఎదురయ్యింది? సాగర్, సంధ్యల మధ్య జరిగిన సంఘటన ఏమిటి? మరి ఆ పరిస్థితిలో సాగర్ సంధ్యను స్వీకరించాడా? లేదా? 'అంజన' అందించిన ఈ కథని చదివి తెలుసుకోండి

తరలి రాదె తనే వసంతం...!

సాగర్ ఆరు నెలల తర్వాత విదేశాల నుంచి తిరిగి వస్తూ తన ఊరి బస్సు ఎక్కాడు. బస్సు ఊరిని సమీపిస్తుండగా అతను బస్సులో నుండి తన ఊరివైపు చూస్తూ ఏదో తెలియని అనుభూతికి లోనయ్యాడు. తన కళ్ల ముందు ఎన్నో జ్ఞాపకాలు మెదిలాయి. తన దగ్గరి వారు తనను మాటి మాటికీ పలకరించినట్లనిపించింది. అక్కడ వీచే గాలి పరిమళంలో అతనికి ఎన్నో ఏళ్ళుగా పరిచయం ఉన్నట్లు అనిపించింది. 25 ఏళ్లుగా తను ఇక్కడే ఉంటున్నా ఎన్నడూ సాగర్‌కి ఇలాంటి అనుభూతి కలగలేదు.



సాగర్ ప్రస్తుతం ఒక సేవాసంస్థను నడుపుతున్నాడు. వైజాగ్ సమీపంలో ఉన్న భీమిలి గ్రామంలో ట్రస్ట్‌ను ఏర్పాటుచేసాడు. సంవత్సరం పొడుగునా పచ్చగా ఉండే తన ఊరు, రోడ్డు పొడవుగా పెద్ద పెద్ద అశోక చెట్లు, దూరం నుంచి చూస్తే ఇల్లు కూడా కనిపించనంతగా జామచెట్ల గుబురులు స్వాగతం పలికాయి. సాగర్ బస్సులోంచి దిగి తన ఊరిలో అడుగుపెట్టాడు. తను వదిలి వెళ్ళిన చెట్లు మరింత పెరిగి చల్లని గాలి అందిస్తున్నాయి. సాగర్‌ని చూసి ఆ చెట్లన్నీ పలకరించినట్లుగా అనిపించింది.

సాగర్ ఆ చెట్లను తాకి ఎంతో పరవశించిపోయాడు. ఆ స్పర్శతో చెట్లన్నీ మరింత సంతోషంతో తలలు ఊపాయి. దూరం నుంచి శంకరయ్య సాగర్‌ని చూసి పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చాడు.

'ముందుగా కబురు పంపించి ఉండాల్సింది సార్. నేనే వచ్చేవాడ్ని' అంటూ నమస్కారం చేసాడు.

'లేదులే. అంతా సడన్‌గా ప్రోగ్రామ్ ఫిక్స్ అయింది. అందుకే కబురు పంపించలేకపోయాను. అది సరే ఏంటి సంగతులు? మన ట్రస్ట్ ఎలా నడుస్తోంది?' అని అడిగాడు సాగర్.

'అంతా బాగానే ఉంది సార్. చాలామంది పిల్లలు వస్తున్నారు' అన్నాడు శంకరయ్య. ఇద్దరూ నడుచుకుంటూ ట్రస్ట్ ఆఫీస్ గేట్ దగ్గరికి చేరుకున్నారు.

'నా రూం తాళాలు తీసి కాస్త నీళ్ళు పంపించు శంకరయ్యా'

'సార్ నేను మీ గది కాస్త శుభ్రం చేయిస్తాను. అందాకా మీరు మన గెస్ట్‌హౌస్‌లో కూర్చోండి'

సాగర్ గెస్ట్‌హౌస్‌లో కూర్చొని ఒక్కసారి తనను ఆత్మావలోకనం చేసుకున్నాడు. తనలో తానే నవ్వుకుంటున్నాడు. ఆ ముఖం ఇంకా తన మనసులో అలాగే ఉంది. ఎందుకు తను దగ్గరే ఉన్నట్లనిపించింది? ఉదయం 5 గంటలు అయ్యింది. సాగర్ తన కేంపస్ చుట్టూ రౌండ్స్ తిరిగాడు. అక్కడ సాగర్ కట్టించిన నాట్యశాల, దానికి ఆనుకుని ఒక పెద్ద నీళ్ల ట్యాంక్, తాగడానికి ఒక హ్యాండ్‌పంప్ అన్నీ అలాగే ఉన్నాయి.

చుట్టూ ఉన్న గ్రామాల నుంచి యువతీ, యువకులు, పిల్లలు అంతా ఇక్కడికి వస్తారు. క్యాండిల్స్ తయారీ నేర్చుకోవటం, బొమ్మల తయారీ, కుట్లు, అల్లికలు, సంగీతం, డాన్స్ ఇలా ఎవరికి నచ్చింది వారు నేర్చుకుంటారు. ఇక్కడి సేవాసంస్థను చూడ్డానికి చాలామంది వస్తుంటారు. వచ్చిన వారికి ఇక్కడ తగిన వసతులు ఉన్నాయి. సాగర్ రౌండ్స్ తిరుగుతూ వంటశాల దగ్గరికి వచ్చి ఒక గట్టు పైన కూర్చున్నాడు.

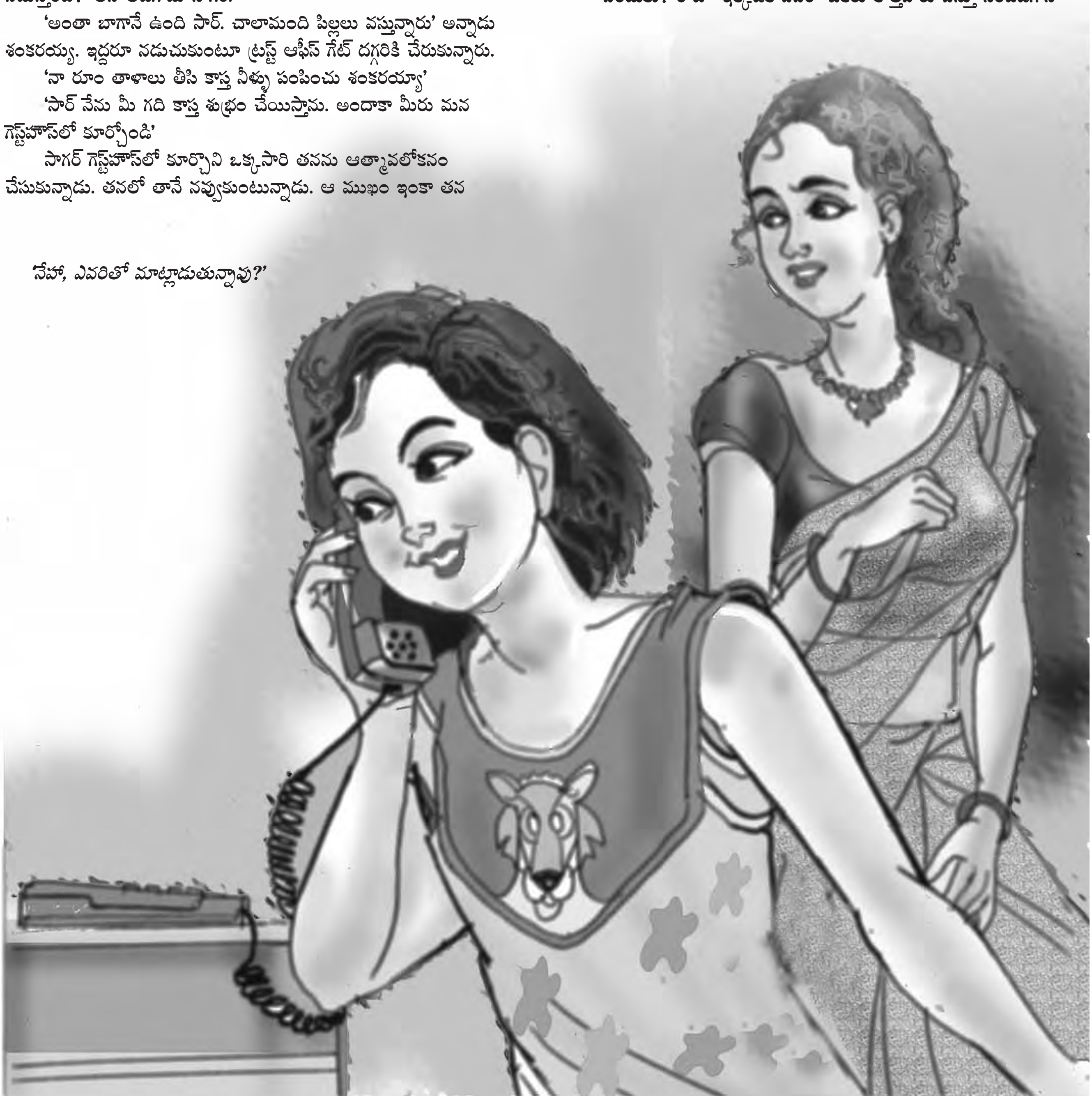
శీను టీతో ప్రత్యక్షమయ్యాడు.

'ఏరా! శీను ఎలా ఉన్నావు?'

'బాగానే ఉన్నాను సార్. కాని మీరు లేకపోవటం నాకంతగా నచ్చలేదు' అన్నాడు.

'ఎందుకు? రోజూ ఇక్కడికి ఎవరో ఒకరు కొత్తవారు వస్తూ సందడిగానే

'నేహా, ఎవరితో మాట్లాడుతున్నావు?'



ఉంటుంది కదా శీనూ'

'అవును సార్. కాని మీరుంటే మాకు ఏ చింత ఉండదు సార్' అన్నాడు.

ఈ లోపల శంకరయ్య వచ్చి 'సార్ మీ గది రెడీ. మీరు వెళ్ళి రెస్ట్ తీసుకోండి. భోజనం పంపిస్తాను' అన్నాడు. సాగర్ తన రూమ్ వైపు వెళ్ళాడు. రూమ్ ఆరు నెలల కిందట ఎలా ఉందో అలానే ఉంది. సాగర్ అక్కడే ఉన్న మంచంపై కాస్త నడుం వాల్చాడు. మళ్ళీ తన ఊహాలోకంలో విహరించసాగాడు. ఎందుకిలా అవుతుందో అని సాగర్ ఆలోచించాడు. తను ఎన్నోసార్లు విదేశాలకు వెళ్ళాడు. తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ఎప్పుడూ ఇలాంటి అనుభూతిని పొందలేదు.

'నేను ఇన్నాళ్ళు పని ఒత్తిడిలో మునిగిపోయానా' అని అనుకున్నాడు. ఏమైతేనేం సాగర్‌కి ఈ అనుభూతి చాలా హాయిగా ఉంది. కాని తర్వాత మళ్ళీ తన మనసు పాత స్మృతులను ఎందుకు గుర్తు చేస్తోంది? తన జీవితంలో ఏదో తియ్యని ఊహ సంచరిస్తున్నట్లుగా అనిపించింది. డబ్బు, ఆస్తి, కీర్తి అన్నీ సంపాదించాడు. అయినా అతని మనసు ఇంకా ఏదో కోరుకుంటోంది.

ఇంతలో మళ్ళీ శంకరయ్య వచ్చి 'సార్ ఇదిగో రిజిస్టర్. ఇక్కడికి వచ్చి వెళ్ళిన వారి లిస్ట్' అన్నాడు. సాగర్ ఆ లిస్ట్ అలా తిరగేస్తూ అందులో పేర్లని చదివాడు. ఒక దగ్గర ఆగిపోయాడు. ఆ పేరు సంధ్య.

సంధ్య పేరు చూసిన వెంటనే సాగర్‌కి మనసులో గత జ్ఞాపకాలు మెదిలాయి. కాలేజీ రోజుల్లో ఆమెతో గడిపిన ఆ మధురక్షణాలు, లైబ్రరీలో మొదలైన వారి స్నేహం, తర్వాత ప్రేమగా పరిణమించటం అంతా స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి.

ఆ రోజు సంధ్య నాన్నగారికి ట్రాన్సఫర్ అయి వేరే ఊరికి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. ఆమె తనను వదిలి వెళ్ళేటప్పుడు సంధ్య కళ్ళలో కనిపించిన నీళ్ళు మరిచిపోలేదు. తన నుంచి ఎంతో విలువైనది లాక్కుని వెళ్ళినట్లుగా అనిపించింది. ఈలోపు శంకరయ్య 'సార్ ఏమైంది?'అన్నాడు.

ఏం లేదంటూ మళ్ళీ రిజిస్టర్ చూసాడు సాగర్. అందులో సంధ్య ఫోన్ నెంబర్, అడ్రస్ ఉన్నాయి. సాగర్ సంతోషానికి అవధులు లేవు. సంధ్య కలిసే రోజులు దగ్గరికి వచ్చాయని ఎంతో సంబరపడిపోయాడు. వెంటనే సంధ్య నెంబర్‌కి ఫోన్ చేసాడు 'హలో సంధ్యా?' 'ఎవరూ?' కాసేపు మౌనం. తర్వాత 'సాగర్!' అని పిలిచింది.

ఎన్నో ఏళ్ళ తర్వాత ఆమె గొంతు విన్న సాగర్‌కి మాటలు రాలేదు. కాసేపటి తర్వాత 'సంధ్య ఎలా ఉన్నావు? ఏం చేస్తున్నావు?' అని అడిగాడు.

'నేను బానే ఉన్నాను. టీచర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. జీవితం అలా గడిపేస్తున్నాను' అంటూ నిట్టూరుస్తూ సమాధానం ఇచ్చింది సంధ్య.

'ఏమైంది? ఎందుకిలా మాట్లాడుతున్నావు?' అంటూ ఎంతో ప్రేమగా అడిగాడు సాగర్.

'ఏం లేదు' అంటూ తన గొంతును సవరించింది సంధ్య.

'నాతో కూడా చెప్పకూడదా? సంధ్యా ఏమైనా సమస్య ఉంటే చెప్పు. సరే కానీ నువ్వు భీమిలి ఎప్పుడు వచ్చావు?'

'స్కూల్ పిల్లలతో పిక్నిక్‌కి వచ్చాను. కానీ నీకెలా తెలుసు?' అని ఆశ్చర్యంగా అడిగింది సంధ్య.

'నేను నీ పేరు రిజిస్టర్‌లో చూసి నీకు ఫోన్ చేసాను' అన్నాడు సాగర్.

'నువ్వు భీమిలీలో ఏం చేస్తున్నావు?'

'నేనే ఈ ట్రస్ట్‌ని నడుపుతున్నాను. నువ్వు నా దగ్గర నుంచి వెళ్ళాక నేను ఈ పనే చేస్తున్నాను'

'అవునా!' అని అంది. అక్కడికి వచ్చినప్పుడు ఈ ట్రస్ట్‌ని నడిపేది ఎవరో అనుకున్న సంధ్యకి అది తన సాగర్ అని తెలియదు. ఇప్పుడు సాగర్ తన వాడు కాదు. ఎందుకంటే సంధ్యకి పెళ్ళైంది. దురదృష్టవశాత్తు భర్తను పోగొట్టుకుని తన కూతురు నేహాతో కలిసి జీవితాన్ని నెట్టుకొస్తోంది. 'హల్లో ఎక్కడ ఉన్నావు' అంటూ సాగర్ పిలిచాడు మళ్ళీ.

'ఏం లేదు నా జీవితం గురించి ఆలోచిస్తున్నా' అంటూ దీర్ఘంగా ఊపిరి పీల్చుకుంది సంధ్య.

'సరే కానీ సాగర్ నీ గురించి చెప్పు. నువ్వు పెళ్ళి చేసుకున్నావా?'

'ఇంకా లేదు. ఎవరినీ చేసుకోను కూడా'

'ఎందుకని?'

'ఎందుకో నీకు తెలియదా? పోనీ నీ మనసును అడుగు' అన్నాడు సాగర్.

'సాగర్ ఇప్పటికే చాలా ఆలస్యం అయింది. ఇంకా ఎప్పుడు చేసుకుంటావు' అని అంది.

'ఇన్నాళ్ళు నేను నీ గురించిన ఆలోచనలతో, నీ ఊహల్లో గడిపేసాను. ఇక నీ అంగీకారంతోనే పెళ్ళి...'

'సాగర్...' అంటూ సంధ్య అతని మాటలకు అడ్డు వేసింది.

'ఏం చెయ్యను సంధ్యా? నా మనసు నా మాట వినటం లేదు. నిన్నెప్పుడు చేరుకుంటానో అని తహ తహలాడుతోంది నా మనసు' అన్నాడు సాగర్.

సంధ్య కళ్ళలో నీళ్ళు ఆగలేదు. మాటలు రావటం లేదు.

'ఏమైంది సంధ్యా? నీ ఆరోగ్యం బాగానే ఉందిగా' అని కంగారుగా అడిగాడు సాగర్.

'ఏం లేదు సాగర్, నువ్వు తర్వాత ఫోన్ చెయ్యి. నేనిప్పుడు మాట్లాడలేను. ప్లీజ్! ఏమీ అనుకోవద్దు'

'సరే సంధ్యా. రేపు ఉదయం ఫోన్ చేస్తాను' అన్నాడు. ఈలోపు సంధ్య రిసీవర్ పెట్టేసింది. సంధ్య ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తుందో సాగర్‌కి అసలు అర్థం కాలేదు.

సాగర్ తన ఫ్రెండ్ సహాయంతో సంధ్య వివరాలన్నీ తెలుసుకున్నాడు. సంధ్యకి పెళ్ళైందని, భర్తని పోగొట్టుకుని ఇప్పుడు టీచర్‌గా పనిచేస్తోందని తన కూతురు నేహాతో కలిసి ఉంటోందని అతను చెప్పాడు.

ఇది విన్న సాగర్ షాక్ అయ్యాడు. తెల్లవారేదాకా ఆగలేకపోయాడు. రాత్రి 10 గంటలు అయ్యింది. సంధ్యకి ఫోన్ చేసాడు. కాని నేహ ఫోన్ తీసి 'హలో' అంది. నేహ మాటలకు మురిసిపోయాడు. నేహతో అలా మాట్లాడుతూనే ఉన్నాడు. ఇంతలో సంధ్య వచ్చి 'ఎవరితో మాట్లాడుతున్నావు' అని నేహని అడిగింది. సాగర్ నేహతో 'నీ సాగర్‌తో మాట్లాడుతున్నాను' అని చెప్పమన్నాడు.

సాగర్ చెప్పింది చెప్పినట్లుగా నేహ సంధ్యతో చెప్పింది. 'ఏం మాట్లాడుతున్నావు' అంటూ కోపంగా రిసీవర్‌ను లాక్కుంది సంధ్య.

'హలో' అంది సంధ్య.

'నేహను ఎందుకు కోప్పడుతున్నావు? నేనే నేహతో అలా చెప్పమన్నాను. అంతగా అనిపిస్తే నన్ను కోప్పడు' అన్నాడు సాగర్.

సంధ్య కాసేపు మాట్లాడలేదు.

'రేపు ఉదయం ఫోన్ చేస్తాను' అని చెప్పింది.

'నేనే కావాలని ఫోన్ చేసాను. తప్పయితే క్షమించు' అన్నాడు సాగర్.

'ఫరవాలేదు ఏంటి విషయం?'

'ఏం లేదు నేహతో మాట్లాడాలనిపించి చేసాను'

'అంటే నా గురించి అంతా తెలుసుకున్నావన్నమాట' అంది సంధ్య.

'అవును అంతా తెలుసుకున్నాను. నేను నిన్ను కలవాలనుకుంటున్నాను. రేపు సాయంత్రం నీ దగ్గరికి వస్తాను' అని రిసీవర్ పెట్టాడు సాగర్. సంధ్య రిసీవర్‌ను పట్టుకుని అలానే ఉండిపోయింది. మర్నాడు సాయంత్రం సాగర్ సంధ్య దగ్గరికి వచ్చాడు. సాగర్‌ని చూసిన ఆ క్షణం సంధ్య శిలలా మారిపోయింది. సాగర్ సంధ్య ఎదురుగా కూర్చొని 'సంధ్యా! నేను నీతో ఒక మాట చెప్పాలి' అంటూ తన నిర్ణయాన్ని చెప్పేసాడు. సంధ్యకు మళ్ళీ షాక్ తగిలినట్లుగా అనిపించింది. ఒక్కసారిగా స్తంభించిపోయింది.

'ఏం సంధ్యా! ఏంటి మాట్లాడవు' అంటూ సాగర్ సంధ్యకి మరింత దగ్గరగా వెళ్ళాడు.

'ఏం మాట్లాడాలి? నేను సమాజంలో ఉంటున్నాను' అంటూ వాపోయింది సంధ్య.

'సమాజం గురించి పక్కన పెట్టు. ముందు మన గురించి ఆలోచించు'

'నాకు కాస్త టైం కావాలి సాగర్'

'సంధ్యా! నువ్వు ఎంత టైం అన్నా తీసుకో. కాని ఒక్క విషయం నేహ ఇక నుంచి నాకూతురు' అన్నాడు సాగర్.

ఆ మాట వినేసరికి సంధ్యకి ఎంతో స్వాంతన లభించింది. ఈ విషయమై ఇరు కుటుంబాల్లో చర్చలు జరిగాయి. ఒక మంచి ముహూర్తాన సాగర్ సంధ్య మెడలో తాళి కట్టి తనదాన్ని చేసుకున్నాడు.

ఆ క్షణంలో వారికి ఒక విషయం స్పష్టంగా అర్థమైంది. ఇన్నాళ్ళుగా తమ తనువులు మాత్రమే దూరంగా ఉన్నాయి కానీ మనసులు కాదని. ఒక మంచి రోజు చూసుకుని సంధ్య, నేహ సంతోషంగా సాగర్ ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టారు. ●

'నాకు సంగీతం అంటే ఎంతో ఇష్టం'

- వసుంధరా దాస్

వసుంధరా దాస్‌కు నటనకన్నా సంగీతం అంటేనే ఎక్కువ ఇష్టం. సంగీతాన్నే తన కెరీర్‌గా మలుచుకోవాలని అనుకుంటోంది

బెంగళూరులోని తమిళ బ్రాహ్మణ అయ్యంగార్ కుటుంబంలో జన్మించిన వసుంధరా దాస్ వయసు 32 సంవత్సరాలు. ఆమె ఇప్పుడొక సక్సెస్‌ఫుల్ సింగర్, యాక్టర్. చూడటానికి ఆమె ఎంత అందంగా ఉంటుందో అదే స్థాయిలో ఆమె స్వరంలో తీపిదనం ఉంది. ఆరు సంవత్సరాల వయసులోనే ఆమె సంగీతంలో ఓనమాలు నేర్చుకుంది. అది తన నాయనమ్మ నుండి నేర్చుకుంది. ఆ తర్వాత ఆమె 'కహోరవా' వంశానికి చెందిన పండిత్ పరమేశ్వర్ హెగ్డేనుండి సంగీత విద్య అభ్యసించింది.

డ్రమ్మర్ రోబర్టో నరేన్‌తో కొంతకాలం ఆమె పేరు మారుమోగిపోయింది. అతనితో కలిసి ఆమె ఎన్నో షోలు చేసింది. వసుంధరకు సంగీత ప్రపంచంలో మొదటి బ్రేక్ ఎ.ఆర్.రెహమాన్ సంగీత దర్శకత్వంలో వచ్చిన తమిళ సినిమా 'ముదల్‌వన్'లోని 'షకలక బేబి' పాటతో లభించింది. ఆ సమయంలో కమల్‌హాసన్ తన సినిమా 'హే రామ్' కోసం ఒక కొత్త ముఖాన్ని వెతుకుతున్నారు. అందులో వసుంధర ఎన్నికైంది. ఆ తర్వాత ఆమెకు మీరా నాయర్ సినిమా 'మాన్సూన్ వెడ్డింగ్'లో పనిచేసే అవకాశం లభించింది.

అందులో వసుంధర పంజాబీ యువతి పాత్ర పోషించింది. 'ఏక్ దస్తక్' 'అగలీ ఔర్ పగలీ' సినిమాలలోనూ ఆమె పనిచేసింది.

ఆమె ఒక సంప్రదాయ కుటుంబానికి చెందిన యువతి. 'నటన నాకు చాలా ఇష్టం. దొరికిందని చేసాను. కానీ నాకు సంగీతం అంటేనే మరింత ఇష్టం. అందుకే నేను ఈ రంగంలోనే స్థిరపడాలని అనుకుంటున్నాను' అని అంటోంది వసుంధరా దాస్.

ఆమె ఆల్బం 'మేరా నిషాన్' ఇటీవల చర్చల్లోకి వచ్చింది. ఆమె హిందీతోబాటు, తమిళం, తెలుగు, ఫ్రెంచ్, ఇంగ్లీష్‌లోనూ పాటలు పాడింది. ఇప్పుడు ఆమె దృష్టి అంతా సంగీతంపైనే ఉంది.

ఇటీవల ఆమెను కలిసి 'గృహశోభ' ముచ్చటించింది. ఆ వివరాలు ఇవిగో మీ కోసం...

ఈమధ్య తెరపై మీరు ఎక్కడా కనిపించడం లేదే?

"నేను ఇప్పుడు సంగీతరంగంలో పని చేస్తున్నాను. నా ఆల్బం త్వరలో రాబోతోంది. ఇందులో షాన్ కూడా నాతో కలిసి పాడాడు. ప్రస్తుతం అదే పనిలో ఉన్నాను"

మీకు ఎలాంటి పాటలు అంటే ఇష్టం?

"క్లాసికల్, పాప్, జైజ్, వెస్టర్న్ అన్నీ"

'ఐడియా రాక్స్ ఇండియా' షోలో జడ్జిగా మిమ్మల్ని ఎన్నుకోవడానికి గల కారణం?

"ఇది ఒక ప్రత్యేక రకమైన షో. ఇందులో అన్ని వయసుల వారు నాట్యం చేయవచ్చు"

పెళ్ళి గురించి ఏమైనా ఆలోచించారా?



"లేదు. ఇప్పుడేమీ ఆలోచించలేదు"

భవిష్యత్తులో సినిమాలలో పనిచేయాలన్న కోరిక ఉందా?

"లేదు. నాకు సినిమాలలో పనిచేసిన చాలా అనుభవం ఉంది. ఎప్పుడూ ఒక 'వ్యాన్'లో కూర్చొని షాట్ కోసం ఎదురుచూస్తుండటం నాకు నచ్చదు"

మీ ఇష్టమైన రంగులు?

"నీలం, ఆకుపచ్చ. అప్పుడప్పుడు తేలికపాటి రంగులు కూడా"

శాస్త్రీయ సంగీతం ప్రమాదంలో పడిపోయిందని అనుకుంటున్నారా?

"లేదు. ప్రజలు అలా భావిస్తారు. కాని నా లెక్క ప్రకారం ప్రజలు శాస్త్రీయ, సంగీతంతోపాటు వెస్టర్న్ మ్యూజిక్ వింటున్నారు. ప్రజలు ఆ దిశగా పనిచేస్తున్నారు కూడా"

మీకు పార్టీలు బాగా అనిపిస్తాయా?

"మరీ అంత ఎక్కువ కాదు. కాని అప్పుడప్పుడు వెళుతుంటాను"

ఖాళీ సమయంలో ఏం చేయడానికి ఇష్టపడతారు?

"ప్రాక్టీస్ చేస్తుంటాను. కొత్త పాటలు నేర్చుకుంటాను"

మీ రోల్ మోడల్ ఎవరు?

"నా నాయనమ్మ"

మన దేశంలో ఉన్న మహిళల పరిస్థితి గురించి మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?

"ఇప్పటికీ మన దేశంలో మహిళలు పీడింపబడుతున్నారు. పట్టణాలలో మార్పు వచ్చింది. కాని గ్రామాలలో పరిస్థితి ఇంకా దయనీయంగానే ఉంది. అందుకే మహిళలు తప్పకుండా చదువుకోవాలి. వారు స్వంతగా నేర్చుకుని అది రాబోయే తరానికి నేర్పాలి కూడా"

- 'గృహశోభ' ప్రతినిధి ●

పెద్ద కథ

స్వామినాథం

● వి. లక్ష్మీ నాగేశ్వర్

గంగాధరం ఎలక్ట్రిసిటీ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. షిఫ్ట్ ఇన్‌ఛార్జిగా మద్రాస్ పవర్ స్టేషన్ నుండి పైగా పవర్ స్టేషన్‌కి అతన్ని ట్రాన్స్‌ఫర్ చేసారు. గంగాధరం స్వస్థలం హైదరాబాద్. పవర్‌స్టేషన్ సమీపంలో ఉన్న కాళీ నది, పరిసరాలు గంగాధరానికి ఎంతగానో నచ్చాయి. అతనికి సహాయంగా పట్నాయక్ ఉండేవాడు. గంగాధరానికి ఒక క్వార్టర్ చూసిపెట్టాడు. గతంలో ఇక్కడ పనిచేసిన గంగాధరం పైఆఫీసర్ నివాసమున్న క్వార్టర్ అది. కారణం తెలియదు కానీ ఒక రోజు అతను మాయమైపోయాడు. పోలీసులు, ఫారెస్ట్ డిపార్ట్‌మెంట్ వారు ఎంత వెతికినా అతని ఆనవాళ్లు దొరకలేదు. క్వార్టర్ చూసే ప్రయత్నంలో గంగాధరానికి ప్రకాశ్ పరిచయమయ్యాడు. తొందరలోనే ఇద్దరూ స్నేహితులైపోయారు. గంగాధరం తన మకాం క్వార్టర్‌లోకి మార్చాడు. రెండు వారాలు గడిచాక క్వార్టర్‌ని ప్రకాశ్‌కి అప్పచెప్పి తన భార్యను, పిల్లలను తీసుకురావడానికి మద్రాసు బయలుదేరాడు

ఒక వారం తర్వాత మద్రాసు నుంచి నా భార్య అనూరాధను, పది సంవత్సరాల మా అమ్మాయిని, మూడు సంవత్సరాలున్న మా బాబుని తీసుకుని వచ్చాను. అమ్మాయి 6 వ తరగతి, అబ్బాయి 4 వ తరగతి చదువుతున్నారు. మేము వచ్చేసరికి మా సామాను కూడా లోకల్ ట్రాన్స్‌పోర్టు ఆఫీసులో వచ్చి ఉంది.

మా సామాను దించుకోవడానికి, హుబ్లీలో రిసీవ్ చేసుకోవడానికి, మేం రాగానే మాక్కావలసిన అవసరాలు చూడ్డానికి చాలాసార్లు నేను ప్రకాశ్ కోసం ప్రయత్నం చేసాను. అతని సెల్ ఎప్పుడూ స్విచ్ ఆఫ్. ఇంటి నెంబరుకి ప్రయత్నం చేస్తే ఎప్పుడూ బయటికి వెళ్లాడనే జవాబు. ఇక విసుగుపుట్టి నా ఏర్పాట్లు నేను చేసుకున్నాను. మా ఇంటి తాళం ఒకటి అతని దగ్గర ఉంది కదా! నాకైతే అతనికి తిరిగి ఫోను చేయాలంటే మండిపోతోంది. అందరం ఇంటికి వచ్చి నా దగ్గర ఉన్న మరొక తాళం చెవితో తాళం తీసుకుని లోపలికి వెళుతుంటే పక్కింటివారి పాప 'ప్రకాశ్ సార్ ఇచ్చారు' అని చెప్పేసి మరొక తాళం తీసుకుని ఇచ్చింది.

నాకు ప్రకాశ్ మీద ఎంత కోపం వచ్చిందంటే అతనితో మరింకెప్పుడూ స్నేహం చేయకూడదు. ఓహో! అంటే ఓహో వరకే ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ఆ తర్వాత నా సొంత కారు హుబ్లీ నుంచి తెచ్చుకోవడం, పిల్లల్ని స్కూల్లో చేర్పించడం లాంటి పనుల్లో మునిగిపోయాను. స్కూలుకి వెళ్ళినప్పుడు నా కళ్లు ప్రకాశ్ కోసం వెతికాయి. కానీ అతను కనబడలా.

ఒక పదిరోజులు గడిచిపోయాయి. సామానంతా సర్దేశాం. రోజూ మార్నింగ్ వాక్ మొదలుపెట్టాను. ఒక రోజు ఉదయం కాలనీ చివరిదాకా మెయిన్ రోడ్డమ్మట నడుచుకుంటూ వస్తుంటే చటుక్కున ఎదురుగుండా స్కూటరు మీద ప్రకాశ్ కనిపించాడు.

నాకు పిచ్చికోపం వచ్చింది. తల తిప్పుకుని అతన్ని దాటిపోబోయాను. 'మాస్టారూ' అంటూ అతను బండి ఆపి పిలుస్తుంటే ఇక ముందుకి వెళ్లలేకపోయాను.

ప్రకాశ్ నా దగ్గరగా వచ్చాడు. 'సారీ మాస్టారూ! మీరు వచ్చారని తెలిసింది. నా సెల్ పాడైపోయింది. వేరొక దాన్నుంచి ఫోను చెయ్యాలంటే బద్ధకం. మీ తాళం పక్క ఇంట్లో ఇచ్చాను. అందింది కదా! అంతా కులాసానా?' అంటూ మాట్లాడడం మొదలుపెట్టాడు.

నేను కొంచెం చల్లబడి 'ఓహో! అదా సంగతి! నువ్వు ఫోనులో అయినా చెప్పలేదేం అనుకుంటున్నాను' అన్నాను.

'మాస్టారూ చాలా బిజీగా ఉన్నాను. మా సెలక్షను ఇంటర్వ్యూకి ఇంటిమేషను వచ్చింది. మరొక పదిరోజుల్లో ముంబైలో. మన ప్రిన్సిపాల్‌ది పెద్ద హ్యాండే ఉంటుంది. ఏదో కష్టపడాలి కదండీ! అందుకని బిజీ' అని నవ్వాడు. మాట్లాడుతున్నాడు కానీ అతను ఇది వరకులా మాట్లాడుతున్నట్టు లేదు. ఏదో విషయం అతని గొంతును గుంజి పడుతున్నట్టుగా ఉంది.

'కొంపదీసి, నా ఇల్లు ఇంకెందుకైనా వాడుకున్నాడా ఏమిటి? అందుకే ఫీల్ అవుతున్నాడా?' అని అనుకున్నాను. అతనికి వెళతానని చెప్పి, నా దారిన నేను వచ్చేసాను.

ఆరు నెలలు గడిచిపోయాయి. ప్రకాశ్ ఇంటర్వ్యూ పూర్తయి సెలక్షను వచ్చినట్టుగా ఒకసారి రోడ్డుమీద కనబడితే చెప్పాడు. స్కూల్లో ఎగ్జామ్స్ నడుస్తున్నాయి. ఈలోగా ఆ ప్రిన్సిపాల్ ట్రాన్స్‌ఫర్ అయ్యాడన్న వార్త గుప్పుమంది. ప్రిన్సిపాల్ కదా! నాలాగా ఒక సీనియర్ ఆఫీసరు కాడు. నాలాంటి వాళ్ళు చాలామంది ప్లాంటులో ఉంటారు.

కానీ మాకు, మా స్టాఫ్ పిల్లలందరికీ ఒక్కడే ప్రిన్సిపాల్. అందుకని ఎగ్జామ్స్ అయి ఆయన రిలీవ్ అయిన రోజున చాలా పెద్ద ఎత్తున పార్టీలు జరిగాయి. అన్నిట్లో ప్రకాశ్ తలలో నాలికలా ఉండి ఏర్పాట్లు చేసాడు. టీచర్లు, కొంతమంది ఆఫీసర్లు అందరూ కలిసి ప్రిన్సిపాల్ రాయుడుగారికి ఘనంగా వీడ్కోలు చెప్పి బెంగళూరు బస్సు ఎక్కించారు.



ఇది జరిగిన రెండు రోజులకి ప్రకాశ్ నన్ను వాకింగ్‌లో కలిసాడు. నన్ను ఆపి 'మాస్టారూ! మీతో మాట్లాడవలసి ఉంది' అన్నాడు. నేను ఆశ్చర్యపోయాను.

'ఏ విషయం?' అన్నాను కొంచెం సీరియస్‌గా.

'మీకు చెప్పాలి. చెప్పక తప్పదు. చెబితే కాని నా మనసులో ఉన్న కల్లోలం తగ్గదు' అన్నాడు.

'సరే! సాయంకాలం గెస్ట్ హౌస్ క్యాంటీన్‌లో కూర్చుందాం ఆరుగంటలకి' అన్నాను. అతను 'సరే!' అన్నాడు.

అనుకున్నట్టుగానే సాయంకాలం ఆరుగంటలకి గెస్ట్ హౌస్ క్యాంటీన్‌లో ఉన్న ఓపెన్ లాంజ్‌లో చిన్న టేబుల్‌కి అటూ ఇటూ కూర్చున్నాం.

ఇంకా చీకటి పడలేదు. మా కుడిపక్కన కాళీనది నల్లగా గంభీరంగా ప్రవహిస్తూ ఒక వెడల్పాటి తాచు నిద్రపోతున్నట్లు ఉంది. బేరరు రెండు ప్లేట్ల కట్‌లెట్లు తెచ్చి ఎదురుగా పెట్టాడు. అతను మళ్ళీ రాకుండా, 'రెండు టీలు కూడా తెచ్చిపెట్టు' అని చెప్పాను.

నా ఎదురుగా ప్రకాశ్ ఒళ్ళో చేతులు పెట్టుకుని వాటిని చూసుకుంటూ కూర్చున్నాడు. అతనంత కామ్‌గా ఉండడం చాలా అరుదైన విషయం.

'సో! మా మాథమెటిక్స్ లెక్చరర్‌గారూ! ఏమిటి సంగతి?' అన్నాను.

'మీరు వచ్చిన కొత్తలో మీ చుట్టూ తిరిగి మీ ఇల్లు వాడుకుని ఆ తర్వాత మిమ్మల్ని పట్టించుకోకుండా తిరుగుతున్న పరమ దుర్మార్గుడిలాగా మీరు నన్ను అనుకుంటున్నారు. అవునా?' అన్నాడు. నేను మాట్లాడకుండా

ఊరుకున్నాను. 'నిజమే కదా మరి'

'మాస్టారూ! మీ ముఖం చూడలేకనే నేను మిమ్మల్ని మళ్ళీ కలవలేదు. అసలేం జరిగిందో మీకు నేను చెబుతాను'

'నేను మా అన్నయ్య మీద ఆధారపడి ఇక్కడ టెంపరరీ ఉద్యోగంలో చేరాను. చేరిన తర్వాత అందరికీ తలలో నాలుకలాగా తయారయ్యాను. ఆ ఉద్యోగం ఖాయం కావడానికి కనుచూపు మేరలో ఆశ కనబడుతోంది. చూస్తూ చూస్తూ సెంట్రల్ గవర్నమెంటు ఉద్యోగం వదులుకుని ఎలా పోను? అందుకే దాని కోసం ప్రయత్నం మొదలుపెట్టాను'

'ఆ ప్రాసెస్‌లో ప్రిన్సిపాల్ రాయుడు, కృష్ణమూర్తి నాయుడికి అంతరంగికుణ్ణి అయిపోయాను. నేను చేరేటప్పటికి రాయుడుగారు, స్వామినాథం భార్య మాలిని సన్నిహితంగా ఉండేవారు'

'అంటే రాయుడు రెండు సంవత్సరాల క్రితం ఈ స్కూల్లో చేరేసరికి ఇక్కడ ఏమీ కల్చరల్ యాక్టివిటీ ఉండేది కాదు. పిల్లల్లో ఎక్స్ట్రాకరిక్యులర్ యాక్టివిటీ పట్ల శ్రద్ధ పెంచాలని, వాళ్లకి చదువు మరింత ఇంటరెస్ట్‌గా చెయ్యాలని రాయుడుగారు అనుకున్నారు. అనుకున్నదే తడవుగా టీచర్ల నుంచి ఒక స్పోర్ట్స్ సెక్రటరీ, లిటరల్ అండ్ కల్చరల్ సెక్రటరీలను ఎంపిక చేసారు. ఎంపిక అయిన ఆ కల్చరల్ సెక్రటరీకి ఆయన కోరుకున్న లక్షణాలు లేవు.

ఆయన ఉద్దేశంలో బాగా పాడగలిగి, నాట్యం తెలిసి, నాటకాలు ఆడించగల సత్తా గల టీచరు కల్చరల్ సెక్రటరీగా ఉండాలి. అలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు, ఆడ, మగ టీచర్లలో ఆయనకు కనబడలేదు. ఇంతలో లేడీస్ క్లబ్‌వారు ఏర్పాటు చేసిన ఒక ఫంక్షనులో స్వామినాధన్ భార్య మాలిని క్లబ్ సెక్రటరీగా పరిచయం అయ్యింది. అందులో ఆమె డైరక్షన్‌లో మహిళలు ప్రదర్శించిన నృత్యనాటికలు ఆయన్ని తెగ ఆకట్టుకున్నాయి.

ఆ ప్రదర్శనల కన్నా మాలిని ఇంకా బాగా ఆయన్ని ఆకట్టుకుందని చెప్పాలి. ఎందుకంటే మాలిని అందగత్తె కిందనే లెక్క.

ఒడ్డూ పొడుగూ ఉన్న పర్సనాలిటీ, మంచి రంగు. పోస్టుగ్రాడ్యుయేట్. తమిళం, కన్నడం, హిందీ, ఇంగ్లీషు భాషలు తెలిసినది. డాన్స్, సింగింగ్‌లలో ప్రవేశం ఉన్న మనిషి. కన్నడం, హిందీలలో నృత్య నాటకాలను రసవత్తరంగా రూపొందించి ప్రదర్శించగలిగిన దిట్ట! ఆవిడ తెలివితేటలు, వాక్చాతుర్యం, కళాభినివేశం చూసి ఆయన తెగ ముచ్చటపడిపోయి స్కూలు పిల్లల డాన్సులు, డ్రామాలు ఆవిడ పర్యవేక్షణలో చేయించడం మొదలుపెట్టాడు. నృత్యాలు, డ్రామాలు బాగా రక్తి కడుతున్నాయి.



కల్చరల్ సెక్రటరీ పోస్టు మూలన పడిపోయింది. నేను స్కూల్లో చేరిన తర్వాత ఆ పదవిని కాస్తా నాకిప్పించి, అనుకూలంగా నన్ను పక్కన పెట్టి మాలినిగారు స్వతంత్రంగా వ్యవహరించడం మొదలుపెట్టారు. ఆవిడ డైరెక్టుగా రాయుడుగారితో అన్ని విషయాలు చర్చించి ప్రోగ్రాముల విషయంలో నిర్ణయాలు తీసుకునేది. నేను కేవలం ఆవిడకు కావలసిన సహాయ సహకారాలు అందచేసేవాడిని. వాళ్లకి నాలాంటి వాడు కల్చరల్ సెక్రటరీగా కావాలి. నాకు టీచరు సెలక్షను కావాలి. కాలనీలో ఉన్న మగ ఆఫీసర్ల భార్యలు మాలిని చుట్టూ తిరగడం మొదలుపెట్టారు.

ఎందుకంటే ఈ ప్రదేశంలో ఈ నాటకాలు, డాన్సులు తప్ప మరొక వినోద ప్రక్రియ లేదు. చూసారుగా ఒక్క సినిమా హాలు కూడా లేదు. వాళ్ల పిల్లల్లో ఉన్న టాలెంట్ గుర్తించి ఎంపిక చేసి ట్రైన్ చేసి నలుగురిలో పిల్లలను ఓహో! అనేటట్టు చేయగల దేవతలాగా వారికి మాలిని కనబడింది. దానితో 5, 6 వేలు జనాభా ఉన్న ఈ కాలనీలో మాలినికి, డాక్టర్లకన్నా, టీచర్లకన్నా డిమాండ్ పెరిగిపోయింది.

మాలిని ఈ డ్రామాల పని మీద ప్రిన్సిపాల్ గార్ని కలవడం, వారిద్దరూ దీర్ఘంగా చర్చలు చేసుకోవడం నేను ఉన్నా లేకపోయినా పరిపాటు అయిపోయింది. ఈ పరిచయాన్ని పురస్కరించుకుని రాయుడుగారు, ఆయన భార్య స్వామినాథం ఇంటికి రాకపోకలు సాగించడం మామూలు అయిపోయింది. ఇలా 'మూడు పువ్వులూ ఆరుకాయలు'గా ఈ కాలనీలో కళాపోషణ జరుగుతున్న కాలంలో స్వామినాథం మాయమైపోవడం, ఆ తర్వాత శవంగా కనబడ్డం జరిగింది.

ఇక్కడ మీకు రాయుడు, మాలిని స్వామినాథం గురించి చెప్పాలి. రాయుడు కళాపోషకుడే కాదు. మంచి, అందమైన మనిషి. మంచి ఎత్తు, రంగు, బక్కపల్చని పర్సనాలిటీ, మెలితిరిగిన మీసాలు, పట్టుదల సూచించే పెదిమలు, పైకి దువ్విన జుట్టు, అందమైన కళ్ళద్దాలతో మనిషి ఎప్పుడూ టిప్‌టాప్‌గా ఉండేవాడు. ఇదివరకు ఎలా ఉండేవాడో కాని, నాకు తెలిసిన దగ్గర నుంచీ అలానే ఉన్నాడు.

ఆయన వచ్చిన దగ్గర్నుంచీ టీచర్లకు బ్రెయిన్‌వాష్ చేసి స్కూలు స్టాండర్డు పెంచి పారేసాడు. దానితో టెంత్‌లో, ట్వల్తులో స్కూలు పిల్లలు ఆలిండియా ర్యాంకులు తేవడం మొదలుపెట్టారు. అసలే తెలివైన ఆఫీసర్ల పిల్లలు కదండీ. అందరూ ప్రిన్సిపాల్‌ని మెచ్చుకోవడమే. ఆయన భార్య ఎంతో సింపుల్‌గా ఉండేది. ఇంటి బయట ఆమె కనబడేది కాదు. ఈ లేడీస్ క్లబ్‌లు, అవీ ఆమెకు చాలా దూరం.

ఇక స్వామినాథం మనిషి పొట్టి, దానికి తోడు 38 ఏళ్ళు వచ్చినా ఒళ్ళు చెయ్యలేదు. నలుపు తిరిగిన శరీరఛాయ. ఆయన మొదటి నుంచే చిన్న పర్సనాలిటీ అట! కానీ చదువులో, పనిలో దిట్ట. ఉద్యోగంలో వెంట వెంట ప్రమోషన్లతో పైకి వచ్చేసాడు. మాలిని మొదటి నుంచీ చక్కని శరీర సౌష్టవంతో మంచి రంగుతో ఒకసారి చూడగానే మళ్లీ చూడాలనిపించేటట్టుగా ఉండేది. నా ఉద్దేశంలో అయితే మనిషి అందమైనదే కాని ముఖంలో కళలేదు. అవసరం ఉంటే మనిషిని మాటల్లో అందలం ఎక్కించేది.

'అవసరం లేకుంటే లెక్కలేనట్టు ఉండేది. నా మట్టుకు నాకు కల్చరల్ సెక్రటరీకి ఇచ్చే ప్రాముఖ్యత ఎప్పుడూ ఆమె ఇవ్వలేదు. మనం అమ్మగారి అనుచరులం మాత్రమే'

'మాలిని స్వామినాథం కంటే ఒక అంగుళం పొడుగేమో కూడా! స్వామినాథం తెలుగువాడు. తమిళనాడులో స్థిరపడ్డ ఫ్యామిలీ. చిన్నప్పుడు నెల్లూరులో తాతగారింట్లో ఉండి చదువుకున్నాడు. అందువల్ల తెలుగు రాయడం, చదవడం వచ్చు'

పెళ్ళి చూపుల్లో మాలినికి స్వామినాథం ఏమాత్రం నచ్చలేదు. కానీ తండ్రి పట్టుపట్టాడు.

'మన కులంలో చదువుకుని మంచి ఉద్యోగంలో ఉన్న మగపిల్లలు తక్కువ. నువ్వేమో వద్దంటున్నావు. ఎమ్.ఏ. చదివావు. మగపిల్లలు చిన్నప్పుడు ఇలానే ఉంటారు. పెళ్ళైతే పిల్లలు పుడితే బస్తాల్లా తయారవుతారు. అప్పుడే తేడా కనబడదు. పెద్ద ఆఫీసరు భార్యగా అందలం ఎక్కి ఊరేగుతావు. అప్పుడు గాని నా మాటల్లో సత్యం నీకు తెలియదు' అని కూతురు మెడలు వంచి పెళ్ళి చేసాడు.

అలా అయిష్టంగా మాలిని స్వామినాథం భార్య అయ్యింది. పర్సనాలిటీలోనే కాదు ఇద్దరి ప్రవృత్తుల్లో బాగా తేడా ఉంది. స్వామినాథం తెల్లనివన్నీ పాలు, నల్లనివన్నీ నీళ్ళు అని నమ్మేవాడు. కళలు, సాహిత్యం అంటే ఏ మాత్రం తెలియని వాడు. భోళా మనిషి. ఎవర్నీ కష్టపెట్టడు. తన పనేదో తను చేసుకుపోతాడు.

కానీ మాలిని తెలివైన మనిషి, సంగీతం, సాహిత్యం నృత్యకళల్లో తనకున్న ప్రావీణ్యానికి ఏ మాత్రం భర్త దగ్గరగానీ, బయట గానీ గుర్తింపు లభించలేదని మథనపడే మనిషి, భర్త తనను మెచ్చుకోలేదు సరికదా, బయట ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేయలేదు.

స్వామినాథం ఉద్యోగం ఎప్పుడూ అడవుల్లో, ఎడారుల్లో. చుట్టూ కాలనీవాళ్ళు తప్ప పెద్ద ప్రపంచం అంటూ ఉండదు. ఇక్కడకు రాకముందు ఒక సంవత్సరం వాళ్ళు ముంబై విడిచిన తర్వాత అది కూడా లేదు. ఏతావాతా మాలినికి తను మామూలు స్త్రీని కానని అందరిలా ఇంటి పనిచేసుకుంటూ పిల్లల్ని పెంచుతూ, భర్తకు వండి వార్చి పెట్టేందుకే తను పుట్టలేదని, తనలో ఉన్న ప్రతిభ గుర్తింపు పొందాలని, తను ఎంతో పైకి రావలసి ఉన్నా అవకాశం లేక భర్త ఈ అడవుల్లో ఉద్యోగం చెయ్యడం వల్ల తన ప్రతిభ అంతా అడవి కాచిన వెన్నెలలా వృథా అయిపోతోందని ఎంతో బాధపడిపోయేది. ఈ విషయం దాచుకోకుండా తనకు నచ్చిన వారందరితో చెప్పేది.

దాంతో వారి దాంపత్యం 'మూడు పువ్వులు ఆరుకాయలు'లాగ కాకుండా 'మూడు కాగితాలు ఆరు ముక్కల్లా' తయారైంది. భార్యాభర్తలు ఎప్పుడూ తగవులాడుతుండేవారని పనివాళ్ళు ప్రచారం చేసేవాళ్ళు. స్వామినాథం తనకి తగిన వాడు కాదు అని మాలిని అభిప్రాయం, అది ఆమె ప్రతి కదలికలోనూ స్పష్టమయ్యేది.

అయితే ఎడారిలో ఒయాసిస్సులా వారికొక అమ్మాయి పుట్టింది. పేరు ప్రతిమ. స్వామినాథం మాయమైనప్పుడు పాప వయసు పదకొండు సంవత్సరాలు. ఏడవ తరగతి చదువుతోంది. డాన్సు, సాంగ్ క్లాస్‌లో అప్పట్లో ఫస్టు. మాలిని తన నైరాశ్యాన్ని పక్కన పెట్టి ఈ పిల్లలో తన ప్రాణాలన్నీ పెట్టి పెంచుతుందా అనిపించేది. ఆ పిల్లకు కూడా తల్లిని మించిన దైవం లేదు. తల్లీ తండ్రిలో ఎవరు నీకు కావాలి? అంటే ఆ పిల్ల తల్లివైపే.

మాలిని, స్వామినాథంల సంసారం ఎప్పుడూ సుఖంగా సాగలేదు. ఎప్పుడూ, ఎందుకు అంత సీరియస్‌గా దెబ్బలాడుకుంటారో ఎవరికీ తెలియదు. ఈ విషయాలు అన్నీ అందరికీ తెలిసినవే. దీనితో స్వామినాథం తరచూ డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోవడం, డాక్టరు దగ్గర యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ తీసుకోవడం కూడా జరిగేది.

ఇది ఇలా ఉండగా ఒకరోజు ఉదయం. వర్షం పడుతుంటే లుంగీ కట్టుకుని, షర్టు వేసుకుని గొడుగు తీసుకుని రోజూలాగా వాకింగ్‌కు వెళ్ళాడు స్వామినాథం.

ఎనిమిది గంటలైనా తిరిగి రాకపోయేసరికి కాలనీ అంతా వెతికారు. గేటు దగ్గర ఉన్న సెక్యూరిటీ వాళ్ళు 'ఆయన కాళీనదివైపు వెళ్లడం చూసాం. కానీ మళ్ళీ కాలనీ లోపలకు రావడం చూడలేదు' అని అన్నారు. నది ఒడ్డున నడుచుకుంటూ కాలు జారిపడిపోయాడా అంటే ఒడ్డుకీ, నదికీ చాలా దూరం కట్ట ఉంది. జారి పడిపోయే అవకాశం లేదు. పోనీ ఆయన గొడుగు కూడా ఎవరికీ కనబడలేదు. తర్వాత కథంతా మీకు తెలిసిందే?

ఆయన హిస్టరీ కథ విషయంలో ఎన్నో అభిప్రాయాలు జతకూడాయి. సాదీ టెర్రరిస్టుల పనా? అని అందరూ భయపడ్డారు. చివరకు మన కాలనీ దిగువ భాగంలో కాకుండా ఎగువభాగంలో డామ్ దగ్గర నుండి, నదిని గాలించడంలో అతని శవం దొరికింది.

అతను చనిపోవడానికి మాలినియే కారణం అనే మాట కాలనీ అంతా గుప్పుమంది. ఆమెకు ఏ కోశాన బాధ లేదని జనం అనుకున్నారు. అతను చనిపోయాక అతని భార్యా బిడ్డలు రోడ్డున పడకుండా వారికి రావలసిన డిపార్టుమెంటు డబ్బు వచ్చేటట్టుగా, కేసు యాక్సిడెంటుగా క్లోజ్ చేసి, పోలీసువారు, డిపార్ట్‌మెంటు వారు చేతులు దులుపుకున్నారు. స్వామినాథం మాయం అయిన రెండవరోజుకే ఆమె తల్లీ, తండ్రీ, అతని తల్లీ, తమ్ముడు వచ్చి ఇక్కడ ఉన్నారు. దహన సంస్కారాలు ముగియగానే మాలిని తన కూతురిని తీసుకుని తన తల్లితండ్రులతో మద్రాసు వెళ్ళిపోయింది.

(ఇంకా ఉంది)

వేడి వేడిగా... తీయతీయగా...



ఫ్రైడ్ వెజిటబుల్స్

కావలసిన వస్తువులు : పన్నీర్ - 200 గ్రా॥లు, ఉల్లికాడలు - 2, పుట్ట గొడుగులు - 100 గ్రా॥లు, బేబీకార్న్ - 6, 7, క్యాప్సికం (చిన్నవి) - 2, టమాటాలు - 2, వెన్న - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, టొబాస్కో సాస్ - 2 చుక్కలు, ఓస్టెర్ షాయర్ సాస్ - 2 చిన్న చెమ్చాలు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, మిరియాల పొడి - 1/4 చెమ్చా, కారప్పొడి - 1/4 చిన్న చెమ్చా, కొత్తిమీర - కొద్దిగా.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఉల్లికాడలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. మిగిలిన తెల్లని ఉల్లిపాయల్ని చక్రాల్లా కట్ చేయాలి. బేబీకార్న్ కూడా ఒక అంగుళం సైజులో ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. ఒక పాన్‌లో 2 చెమ్చాల వెన్న వేసి వేడి చేయాలి. ఉల్లికాడలోని తెల్లని ఉల్లిపాయ ముక్కలను, బేబీకార్న్ ముక్కలను అందులో వేసి ఒక నిమిషం పాటు ఉడకనివ్వాలి. అందులో టమాటా తరుగు కూడా వేసి మెత్తబడేవరకు ఉడకనివ్వాలి.పుట్టగొడుగులను రెండు ముక్కలుగా చేసి అందులో వేసి కలపాలి. తర్వాత ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి కొద్దిసేపు ఉడకనివ్వాలి. అందులో క్యాప్సికం, ఉల్లికాడల ముక్కలను వేసి కలపాలి. పన్నీర్ ముక్కలు వేసి రెండు సాస్‌లు కలిపి ముక్కలన్నింటినీ బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత ఎండు కారప్పొడి చల్లాలి. కొత్తిమీరతో అలంకరించి వేడి వేడిగా వడ్డించాలి.



బీన్స్ బర్గర్

కావలసిన వస్తువులు : బన్‌లు - 2, బేక్డ్ బీన్స్ - 1 చిన్న క్యాన్, తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1, తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు - 2, 3, ఉడికించిన స్పెగట్టీ - 1 కప్పు, టమాటా కెచప్ - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, కరిగించిన వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్చాలు.

వైట్ సాస్ కొరకు కావలసినవి : వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, మైదా - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, పాలు - 1 కప్పు, మిరియాల పొడి, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, కుకింగ్ ఛీజ్ - 4 చెమ్చాలు.

వైట్ సాస్ తయారుచేసే పద్ధతి : వెన్నను కరిగించి అందులో మైదా వేసి గులాబీ రంగు వచ్చేవరకు కలుపుతూ ఉండాలి. అందులో పాలుపోసి సన్నని మంటపై చిక్కబడేవరకు ఉడికించాలి. ఛీజ్, ఉప్పు, మిరియాల పొడి అందులో కలుపుకోవాలి.

బన్‌ను అడ్డంగా కట్ చేసి 2 భాగాలు చేయాలి. బన్ను మధ్యభాగాన్ని తీసివేసి బన్ను చుట్టుపక్కల అంతా వెన్న రాసి గ్రిల్ చేసుకోవాలి. ఒక మూకుడులో ఒక చెమ్చా వెన్న వేడి చేసి అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేసి ఎరుపు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. తర్వాత పచ్చిమిర్చి, బేక్డ్ బీన్స్, ఉడికించిన స్పెగట్టీ, టమాటా కెచప్, ఉప్పు వేసి కలపాలి.

ఈ మిశ్రమాన్ని బన్ను మధ్యలో నింపి పైనుండి వైట్ సాస్ పరిచి అన్నిటికంటే పైన ఛీజ్ తురుము చల్లాలి. గ్రిల్‌లో ఎరుపు రంగు వచ్చేవరకు ఉంచాలి.



చిల్లీ ఛీజ్ టోస్ట్

కావలసిన వస్తువులు : పాలు 1/2 కప్పు, మైదా - 1 చిన్న చెమ్చా, నలగ్గొట్టిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 2, కుకింగ్ ఛీజ్ - 4 పెద్ద చెమ్చాలు, టేబుల్ ఛీజ్ - 4 పెద్ద చెమ్చాలు, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 2, బ్రెడ్ స్లయిస్‌లు - 6-8, వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, ఉప్పు, మిరియాల పొడి - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఒక మూకుడులో వెన్న వేసి వేడి చేయండి. అందులో వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి ఎరుపురంగు వచ్చేవరకు వేయించండి. ఆ తర్వాత మైదా వేసి ఎరుపు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. పాలు, అరకప్పు నీళ్ళు, టేబుల్ ఛీజ్, 3 చెమ్చాల కుకింగ్ ఛీజ్ అందులో వేసి చిక్కబడేవరకు ఉడికించాలి. తర్వాత పచ్చిమిరపకాయలను వెయ్యాలి. బ్రెడ్ స్లయిస్‌లను టోస్టుగా చేసుకుని వాటిపై అప్పటికే సిద్ధం చేసుకున్న మిశ్రమాన్ని పరవాలి. పై నుండి ఒక చెమ్చా కుకింగ్ ఛీజ్ చల్లాలి. ఆ తర్వాత వాటిని ఎరుపు రంగు వచ్చేవరకు గ్రిల్ చెయ్యాలి. వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేసి వడ్డించాలి.



పన్నీర్ పాస్తా

కావలసిన వస్తువులు : పెద్ద సైజులో ముక్కలుగా కట్ చేసిన పన్నీర్ - 150 గ్రా॥, వెన్న - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 2, పచ్చిమిరపకాయలు - 2, మైదా - 1 పెద్ద చెమ్చా, పాలు - 1/2 కప్పు, సన్నగా తరిగిన టమాటాలు - 2, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, కారప్పొడి - రుచికి తగినంత, ఉడికించిన పాస్తా - 1 కప్పు, టమాటా కెచప్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, గరం మసాలా - 1/2 చిన్న చెమ్చా.

డెకొరేషన్‌కి కావలసినవి : కొద్దిగా కొత్తిమీర, జీడిపప్పు పేస్టు - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, కట్ చేసిన బాదం పలుకులు - 1 పెద్ద చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఒక మూకుడులో వెన్న వేసి వేడి చేయండి. అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి ఎరుపు రంగు వచ్చేవరకు వేయించండి. తర్వాత అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్, పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు వేసి కలపండి. కొద్దిసేపు వేయించిన తర్వాత అందులో మైదా కలిపి ఒక నిమిషం పాటు ఉడకనివ్వాలి. మంట తగ్గించి అందులో పాలు కలిపి చిక్కబడే వరకు కలుపుతూ పోవాలి. టమాటా తరుగు, ఉప్పు, గరం మసాలా, టమాటా కెచప్, పాస్తా కలిపి కొద్దిసేపు ఉడికించాలి. అందులో పన్నీర్ ముక్కలు వేసి బాగా కలపాలి. జీడిపప్పు పేస్టులో 1/4 కప్పు నీళ్ళు కలిపి పన్నీర్‌లో వేసి కొద్దిసేపు ఉడకనివ్వాలి. కొత్తిమీర, బాదం పలుకులతో అలంకరించి వడ్డించాలి.



Exploring the greatness of the smallest
Ankur®
BUREAU VERITAS
Certified ISO 9001:2000
WORLD'S LARGEST SALT REFINERY
..la la la la la.. la la.. la la la..
Zindagi ka asli maza hai choti choti batoan mein...
Jaise rasoi ka maza he asli namak se...
New Pack
Triple Refined Free Flow Iodised Salt
Ankur®
WORLD'S LARGEST REFINED SALT MANUFACTURER
Asli Namak™
A Winner of "Bharatiya Udyog Ratna Award"
Low Sodium : Enriched with
Dr. Salt®
More than Salt
For healthy heart
Dr. Salt (Low Sodium)
Awarded with very prestigious
"Bhartiya Udyog Ratan Award"
Ankur Namak Asli Namak



పన్నీర్ దిల్‌రుబా

కావలసిన వస్తువులు : శనగపిండి - 1 పెద్ద చెమ్చా, కసూర్ మెథీ - 1 పెద్ద చెమ్చా, పన్నీర్ - 250 గ్రా॥, ఎరుపు, పసుపు, ఆకుపచ్చ క్యాప్సికం - 3, ఉల్లికాడలు - 2, 3, ఉప్పు, కారం, గరంమసాలా - రుచికి తగినంత, నిమ్మరసం - 1/2 చిన్న చెమ్చా.

పేస్టు

ఎండు మిరపకాయలు - 2, పచ్చిమిరపకాయలు - 2, అల్లం ముక్క, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 3, 4, పసుపు -1/2 చిన్న చెమ్చా, వాము - 1/2 చిన్న చెమ్చా, మీగడ - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, నూనె - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఉప్పు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, శనగపిండి - 1 పెద్ద చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : పేస్టుకు కావలసిన సామగ్రి అంతా ఒక దగ్గర వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఆ తర్వాత అందులో మీగడ కలిపి ఆ పేస్టును పన్నీర్ మీద వేసి ఒక పక్కగా పెట్టుకోవాలి. ఒక పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి అందులో క్యాప్సికం, ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేసి రెండు నిమిషాలపాటు వేయించాలి.

ఆ తర్వాత అందులో ఉప్పు, కారం, కసూర్‌మేథీ కలుపుకోవాలి. దానిలో పన్నీర్ ముక్కలు కలుపుకుని శనగపిండి చల్లుకోవాలి. శనగపిండి పన్నీర్ ముక్కలకు బాగా పట్టేంత వరకు సన్నని సెగపై ఉడకనివ్వాలి. ఆ తర్వాత నిమ్మరసం పిండి వేడి వేడిగా వడ్డించాలి.



చాకొలెట్ ఫ్లేక్ ఐస్‌క్రీం

కావలసిన వస్తువులు : చిలికిన క్రీం - ఒకటిన్నర కప్పు, పెరుగు - 6 పెద్ద చెమ్చాలు, చక్కెర - 5 పెద్ద చెమ్చాలు, వెనిలా ఎసెన్స్ - 1/2 చిన్న చెమ్చా, చాకొలెట్ పొడి - 150 గ్రా॥.

చాకొలెట్ సాస్

150 గ్రా॥ ప్లెయిన్ చాకొలెట్‌ను ఒక పాన్‌లో వేసి వేడి నీళ్ళపైన పెట్టి కరిగించాలి. అరకప్పు క్రీం, 1 కప్పు మిల్క్‌మేడ్, అరకప్పు తెల్ల వెన్న కలిపి బాగా చిలకాలి. ఈ మిశ్రమం చిక్కగా అనిపిస్తే కొంచెం చల్లని పాలను అందులో కలపాలి.

తయారుచేసే పద్ధతి : క్రీంను నురగవచ్చేవరకు బాగా చిలకాలి. పెరుగు, చక్కెర, వెనిలా ఎసెన్స్, చాకొలెట్ పొడి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మోల్డ్‌లో వేసి సమానంగా పరిచి మూతపెట్టి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. పేరుకున్న తర్వాత బయటికి తీసి చాకొలెట్ సాస్‌తో పాటు వడ్డించాలి. ●

నిలువెల్లా నక్షత్రాలే!



నీతో ఉంటే
నా చూపులన్నీ నీ చుట్టే తిరుగుతాయి.

జరీ, పియర్స్, బీడ్స్, చమ్కీలతో
అలంకరించిన నీలం చీర.

నీకు లేరు పోటీ
నీతో మరెవ్వరు సాటి?

చమ్కీలతో, జరీవర్క్‌తో
అలంకరించిన బ్యూటిఫుల్ శారీ.





నీతో నడుస్తుంటే
వెన్నెల్లో విహరించినట్లుంది.

సీక్వెన్స్, గోల్డెన్ త్రెడ్ వర్క్‌తో
అలంకరించిన జార్జియస్ చీర.

నీ ఒంటి నిండా నక్షత్రాలే
చూసేవారు ప్రతిమలై పోవలసిందే!

హెవీ ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన ఆరెంజ్,
మెజెంటా షేడెడ్ చీర.





నీ కోసం వెతుకుతాయి చూపులు
రాత్రి లేదు పగలు లేదు.

బీడ్స్, చమ్కీలతో, సీక్వెన్స్ వర్క్‌తో
అలంకరించిన ఆకుపచ్చ చీర.



నీలో ఉంది తుంటరితనం
నాలో ఉంది తెంపరితనం.

భారీ జరీ వర్క్,
రెడ్ బోర్డర్, గోల్డ్ డిజైన్‌తో
గోరింటాకు చీర.

‘అత్తా, కోడళ్లు పోట్లాడుకుంటే నష్టం భర్తకే’

అత్తా, కోడళ్లు ఘర్షణ పడడం సాధారణ విషయం. కానీ వారు కొద్దిపాటి అవగాహనతో ముందుకు సాగితే ఇద్దరూ ఎంతో ఆత్మీయులుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది

● ‘గృహశోభ’ ప్రతినిధి

కిరణ్ ఇంటికి వెళ్లేసరికి రోజులాగే ఇంటి వాతావరణం వేడెక్కి ఉంది. కిరణ్ అడిగినప్పుడు సంధ్య ఆరోజు కూడా అత్తగారితో గొడవ జరిగిందని, దీని కోసం ఏదో ఒకటి ఆలోచించి తీరవలసిందేనని చెప్పింది. అత్తగారు తన స్నేహితురాళ్ల సమక్షంలో తనను అవమానపరిచారని, తనను కోప్పడ్డారని ఫిర్యాదు చేసింది.

కిరణ్ తల్లిని అడిగినప్పుడు ‘ఎంత చెప్పినా ఆమె వినిపించుకోదు. వద్దని చెప్పినా సంధ్య జీన్స్ వేసుకుని వెళ్లిపోయింది. అది సరైన పనేనా?’ అని అతని తల్లి అడిగింది.

‘నాకు నచ్చిన దుస్తులను ధరించే స్వేచ్ఛ కూడా లేదా?’ అని సంధ్య కిరణ్‌ని ప్రశ్నిస్తుంది. తన తల్లికేమో ఆమె పద్ధతులు నచ్చవు.

ఇద్దరూ ఎవరికి వారు నాదే కరెక్ట్ అని గట్టిగా పట్టు పట్టడంతో కిరణ్ తల్లి, భార్యల మధ్య



ఇరుకునపడి తనను తాను తిట్టుకోవడం మొదలుపెట్టాడు.

తల్లి, భార్య ఇద్దరూ తనకు ముఖ్యమే. ఎవరిని సమర్థించాలో, ఎవరిని తప్పు పట్టుకోవాలో తనకు అర్థం కాని పరిస్థితి. చివరికి మౌనంగా ఉండడం ఒక్కటే అతనికి తరుణోపాయంగా కనిపించింది.

ప్రతిరోజూ ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగుతూ ఉండటంతో కిరణ్ విచారపడేవారు. అకారణంగా అతనికి కోపం వచ్చేది. తల్లిని తిట్టడం మొదలుపెట్టాడు. అలాగే భార్యతోనూ కోపంగా మాట్లాడటం మొదలుపెట్టాడు. ఇంట్లో అతనికి ఉండాలనిపించడం లేదు. ఎక్కువ సమయం బయటే గడపడం మొదలుపెట్టాడు. ఇంటికి వెళితే తల్లి, భార్యల గొడవలు తన కోసం ఎదురు చూస్తుంటాయని అతనికి తెలుసు. తల్లి పొద్దస్తమానం కోడలి తప్పులను ఎంచడంలోనే కాలం గడుపుతుంది. కోడలు అత్తను కటువైన మాటలతో నానా రాద్ధాంతం చేస్తుంది. ఆ స్థితిలో కిరణ్‌కు గట్టిగా అరవాలని, దూరంగా పారిపోవాలని అనిపించేది.

ఇది ఏ ఒక్కింటి కథో కాదు, దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో ఇదే కథ వినిపిస్తుంది. అత్తగారికి కోడలి మీద ఎన్ని ఫిర్యాదులు చేసినా తృప్తి కలగదు. అలాగే కోడలు కూడా తన అత్తగారిని వేధించడానికి లభించే ఏ అవకాశాన్నీ జారవిడుచుకోదు. ఒక్కోసారి అత్తగారు వండిన కూరలో ఉప్పు కలపడం, స్నానానికి బాగా మరిగే నీళ్లు పెట్టడం, పెద్ద శబ్దంతో మ్యూజిక్ పెట్టుకోవడం, అప్పుడప్పుడు జీన్స్ వేసుకోవడం లాంటివి చేస్తుంటుంది.

మానసిక వైద్యులు స్మితాదేశ్‌పాండే మాట్లాడుతూ 'ఏ వ్యక్తి కూడా ఎప్పుడూ తన గురించి చెడుగా మాట్లాడడాన్ని, తనను కించపరుస్తూ మాట్లాడడాన్ని వినడానికి ఇష్టపడడు. ఇది వాస్తవం. ఆ స్థితిలో వ్యక్తి తన వ్యతిరేకతను వ్యక్తపరుస్తూ, ఎదురు తిరిగి సమాధానం చెప్పడం మొదలుపెడతాడు. ఇది చివరికి ఇద్దరి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని తుంచి వేస్తుంది' అని చెప్పారు.

కొంత అహంభావం, పరాయి వ్యక్తి అన్న భావన కారణంగా అత్త ఎప్పటికీ కోడల్ని తన కూతురిగా భావించలేదు. కోడలు పరాయి ఇంటి నుండి వచ్చింది. 'ఏంత చురుకైనదని అనుకున్నానో? అంతగా ఆమె లేదు. ఏ పనీ పద్ధతిగా చెయ్యడం రాదు. ఎలాంటి ఇంటి నుండి వచ్చిందో? తల్లి ఆమెకు ఏమీ నేర్పించి పంపలేదు. ఆమెకు అసలు ఏమీ రాదు' అని అనుకుంటుంది. తనను తాను మాత్రం సిద్ధహస్తురాలినని అనుకుంటుంది. ఇలాంటి ఆలోచనలు అత్త మెదడులో తిష్ట వేసుకుని ఉంటాయి.

ఇదిలా ఉంటే కోడలి ఆలోచనలు మరోలా ఉంటాయి. 'తనను వేధించుకు తినడంలో అత్తగారు నెంబర్ వన్. తన పుట్టింట్లో తను అందరికీ గారాలపట్టి. ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత తప్పులన్నీ నాకే అంటగడుతున్నారు. మా అత్త ప్రతి విషయంలోనూ అనవసరంగా జోక్యం చేసుకుంటుంది. ప్రతి విషయంలో వంకలు పెట్టడం తన అలవాటు. ప్రతీదీ ఒకటుంటే మరొకటిగా అర్థం చేసుకుంటుంది. కారణం లేకుండానే గట్టిగా అరుస్తుంది' ఇలా ఆలోచిస్తుంది కోడలు.

మ్యారేజీ కౌన్సిలర్ కమల్ ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ 'ఈ స్థితిలో తలెత్తే ప్రశ్న ఒక్కటే. ఇలా అనవసరంగా గొడవలు, ఘర్షణ పడితే లభించేదేంటి? గొడవలు, మానసిక అశాంతి, సంబంధాల్లో అనుమానం, అవమానం? ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఒక సకారాత్మక మార్పు కోసం, సంబంధాలు నిలవడం కోసం, మాధుర్యం రావడం కోసం కొద్దిపాటి ప్రయత్నం మీరెందుకు చెయ్యకూడదు?' అని ప్రశ్నించారు.

భర్తకు చాడీలు చెబితే కలిగే నష్టం

- ప్రతిరోజూ అత్తగారికి వ్యతిరేకంగా భర్తకు చాడీలు చెబుతూ భర్త తన తల్లికి వ్యతిరేకంగా మారతాడని అనుకుంటే అది పొరబాటే అవుతుంది. అతను తన తల్లికి ఎంత దూరం అవుతుంటాడో భార్యకు కూడా అంతే దూరమైపోతాడు.
- ఇంట్లో ప్రతిరోజూ పోట్లాటలు జరుగుతూ ఉంటే ఇంట్లో ప్రశాంతత లేకుండాపోతుంది.
- మీకు, మీ అత్తగారికి ఎంత అభిప్రాయ భేదాలు ఉన్నా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మిమ్మల్ని ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ముద్దు చేస్తూ ఉండవచ్చు. మీరు తరచూ ఆమెకు వ్యతిరేకంగా మీ భర్తను రెచ్చగొడుతూ ఉంటే మీపై అతని మనసులో ఉన్న కొద్దోగొప్పో ప్రేమ కూడా తొలగిపోయే ప్రమాదం ఉంది.
- మీ కారణంగా మీ పిల్లలు కూడా తాత, నానమ్మల ప్రేమను పొందలేకపోతారు. మీ మీద కోపంతో మీ పిల్లలతోనూ ఎడమొఖం పెడమొఖంగా ఉంటారు.
- కుటుంబంలో ఏ కష్టం వచ్చినా తనవాళ్ల సహకారం, ప్రేమ ఎవరికైనా అవసరమవుతాయి. ఇప్పుడు మీ భర్తను రెచ్చగొట్టి వేరు కాపురం పెట్టించాలనుకుంటే, రేపటి రోజున మీ పిల్లల పెంపకం, అనారోగ్యం, డబ్బుల ఇబ్బంది వచ్చినప్పుడు వాళ్లు మీ దగ్గర ఉండరు.
- మీరు మీ అత్తింటివారితో కలిసిమెలిసి ఉండకపోతే మిగిలిన బంధువులు కూడా మీతో సంబంధాలు కలిగి ఉండరు.

మీకు, మీ అత్తింటివారికి మధ్య దూరాలు పెరిగితే, రాబోయే కాలంలో ఆ సంబంధాలు మెరుగవుతాయనే ఆశ కూడా వదులుకోవలసిందే.

ప్రతిరోజూ పోట్లాడుకుంటుంటే ఇంట్లో ఉన్న శాంతి, మమతల వాతావరణం చెడిపోతుంది. సంబంధాల్లో దూరాలు పెరిగిపోతాయి.

కోడలు ఎలా ఉండాలి?

- అత్తగారి ఇష్టాలను గౌరవించాలి. ఆమె ఇంటికి పెద్ద. మీరామెను గౌరవిస్తే మీకు కూడా ఆమె నుండి ప్రేమ లభిస్తుంది.
- అత్తగారి బంధువులు, స్నేహితురాళ్ల అతిథి మర్యాదల విషయంలో ఎలాంటి లోపం రానివ్వద్దు.
- అత్తగారి నుంచి వంటింటి చిట్కాలు నేర్చుకోండి. కొత్త ఇంటి ఆహార, పానీయాల పద్ధతుల గురించి ఆమె కంటే ఎక్కువగా మరెవరూ నేర్పించలేరు.
- ప్రతిసారీ అత్తగారి మాటకు మధ్యలో అడ్డు తగలకండి. ఆమె మీకు ఏ విషయాన్నైతే వివరిస్తున్నారో అది శ్రద్ధగా వినండి.

అత్తగారు ఎలా ఉండాలి?

- కోడలి విషయంలో ప్రతిదానికీ అడ్డు చెప్పకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త పడండి.
- కోడలికి కూతురులాంటి ప్రేమను అందించండి. ఆమె తన అమ్మా, నాన్నలను వదిలి వచ్చింది. ఈ కొత్త ఇంటిని తన ఇంటిగా మార్చుకోవడానికి మీ అదనపు ప్రేమ అవసరమవుతుంది.
- అప్పుడప్పుడు కోడలిని తనకు ఇష్టమైన పనిని చేయనివ్వండి. అలా చేయనిస్తే ఆమె దృష్టిలో మీరు ఏమీ తక్కువైపోరు. ఆమె మనసులో మీపై ప్రేమ, గౌరవం పెరుగుతాయి.
- అనుక్షణం ఆమెను విమర్శించవద్దు. అస్తమానం ఆమెలోని లోపాలు వెతకడానికి బదులు ఆమెకు ప్రేమగా వివరించండి.
- కొడుకు దగ్గర కోడలి గురించి ఫిర్యాదులు చెప్పడం కాదు మెచ్చుకోండి అప్పుడు చూడండి. నిజంగా ఒకనాటికి ఆమె ప్రశంసలు పొందే పనులు చేసే స్థాయికి ఎదుగుతుంది.
- కొత్త ఇంట్లో ఇమడ్డానికి కోడలికి కొంత సమయం ఇవ్వండి.
- 'ప్రతి పనీ మీరు చాలా చక్కగా చేస్తుంటే కోడలూ సరిగ్గా అలాగే చేయాలి' అన్న ఆశలు పెట్టుకోకండి. కారణం మీ దగ్గర ఎన్నో సంవత్సరాల అనుభవం ఉంటుంది. కోడలి దగ్గర కొన్ని నెలల అనుభవమే ఉంటుంది. కాబట్టి ఆమెకు కొంత సమయం ఇవ్వండి. కొంతకాలం తర్వాత ఆమె కూడా మీలాగే పని చేయడం మొదలుపెడుతుంది. ●



ఎక్సర్‌సైజ్ ఛార్ట్		
సోమవారం	బాహువులు	బార్ బైల్ కర్ల్, డంబల్ కర్ల్, ప్రీచర్ కర్ల్, కాన్సంట్రేట్ డంబల్ కర్ల్, డంబల్ ట్రైసెప్ కర్ల్, ట్రైసెప్ పుల్లీ, రివర్స్ గ్రిప్ డిప్స్.
మంగళవారం	ఛాతీ/వీపు	బెంచ్ ప్రెస్, ఇన్‌క్లైయిన్ బెంచ్ ప్రెస్, డిక్లైయిన్ బెంచ్ ప్రెస్, డంబల్ ఫ్లయ్, డంబల్ పుల్ ఓవర్.
బుధవారం		కాళ్లు/భుజం బార్ బైల్ స్క్వైట్, లగేజ్, హైక్ స్క్వైట్, మెషీన్ లెగ్ ప్రెస్, మెషీన్ లెగ్ ఎక్స్‌టెన్షన్, స్టాండింగ్ కాఫ్ రెజ్.
శుక్రవారం	ఛాతీ/వీపు	(డైడ్ లిఫ్ట్, గుడ్ మార్నింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్, హైపర్ ఎక్స్‌టెన్షన్) వీపు వ్యాయామం.
శనివారం	కాళ్లు/భుజం	(మిలటరీ ప్రెస్, అప్‌రైట్ రోయింగ్, డంబల్ ప్రెస్, ప్యారలల్ బార్‌డిప్స్) భుజాల వ్యాయామం.

జిమ్ ఎక్సర్‌సైజ్

సంప్రదాయ వ్యాయామ శాలల స్థానంలోకి ఇప్పుడు ఆధునిక జిమ్‌లు వచ్చేసాయి. ఇవి ఒకప్పుడు పెద్ద నగరాలకే పరిమితమయ్యేవి. కానీ ప్రస్తుతం చిన్న చిన్న పట్టణాల్లోనూ మోడరన్ జిమ్‌లు వచ్చేసాయి. యువతీ, యువకులు జిమ్‌కి వెళ్లడానికి ఎంతో ఇష్టపడుతున్నారు. కానీ జిమ్‌కు వెళ్లాక ఎలా మొదలుపెట్టాలో, ఏఏ ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యాలో వారికి చెప్పేవారు తక్కువగా ఉన్నారు. జిమ్‌లో ఎక్సర్‌సైజు చేయడానికి వెళ్లేవారు ముందుగా తప్పనిసరిగా కొన్ని ఆరోగ్యవిషయాలు తెలుసుకోవాలి. ఎంత బరువు ఎత్తాలి? ఏం తినాలి లాంటి విషయాలను జిమ్ ఎక్స్‌పర్ట్‌ని అడిగి తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే తప్పుడు వ్యాయామంలో కొత్త సమస్యలు ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. శరీరానికి లాభం జరిగే బదులు నష్టం జరగవచ్చు.

ముందుగా ఏం చేయాలి?

ఏ పని చేయడానికైనా ముందుగా దానికి ఒక ప్లాన్ కావాలి. కాబట్టి వ్యాయామం చేయడానికి అన్నిటికన్నా ముందు మనం ఒక డైరీ తయారుచేసుకోవాలి. ఈ డైరీలో మన శరీరానికి సంబంధించిన నెలవారీ రిపోర్టు రాసుకోవాలి.

మన శరీరంలోని నడుము, ఛాతీ, భుజాలు, కాళ్లు, చేతుల్లో ఏయే మార్పులు వస్తున్నాయో గమనించాలి. వాటిని నోట్ చేసుకోవాలి. ప్రతినెల బరువు చెక్ చేసుకోవాలి.

అప్పుడే మనం చేసిన వ్యాయామం ఎంత ఫలితాన్నిచ్చిందో తెలుస్తుంది. డైరీ రాయడంతోపాటు ఒక డైట్ చార్టు కూడా తయారుచేసుకోవాలి.

వ్యాయామం

పద్నాలుగేళ్ల వయసు మొదలుకుని 60 సంవత్సరాలున్న వృద్ధులు కూడా జిమ్‌కు వెళ్లి వ్యాయామం చేసుకోవచ్చు. స్త్రీలు, పురుషులు ఇక్కడ వ్యాయామం చేయవచ్చు. కేవలం బరువులతోనే కాదు, బరువులు లేకుండా కూడా వ్యాయామం చేయవచ్చని ఆధునిక జిమ్‌లు రుజువు చేస్తున్నాయి. సైన్స్ ఈ విషయాన్ని రుజువు చేసింది.

బరువులతో వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కొన్ని విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. సెట్, రాప్ లాంటివి. క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి. ప్రారంభంలో తక్కువ బరువుతో మొదలుపెట్టాలి. 3 నుండి 4 వారాల తర్వాత బరువును పెంచాలి. ప్రతి వ్యాయామం 4 సెట్లలో చేయాలి. దశలవారీగా చేయాలి.

మధ్యలో ఉన్న రెండు మూడు సెట్లలో బరువు పెంచాలి. దీన్ని పిరమిడ్ స్టయిల్ అంటారు. రాప్‌లలో వెనుక, చివరి సెట్‌లు 12 నుండి 15 రాప్‌లు, మధ్య సెట్‌లలో 8 నుండి 10 రాప్‌లు చేయాలి.

ముఖ్య శరీర భాగాలు

వ్యాయామం ప్రారంభంలోనే మన శరీరాన్ని మూడు భాగాలుగా విభజించి ఒక ప్లాన్ తయారుచేసుకోవాలి. అందులో మొదటిది చెస్ట్. రెండవది బాహువులు (మోచేతి పైభాగం). మూడవ భాగం కాళ్లు. వీటితోపాటు మనం వారంలో ఒక రోజు భుజాలు, వీపుకి వ్యాయామం అందించాలి.

ఎలా చేయాలి?

వ్యాయామం కోసం వారంలో ఆరు రోజులను రెండు భాగాలుగా విభజించుకోవాలి. 7వ రోజు ఆదివారం పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ముందుగా విభజించుకున్న రెండు భాగాల్లో మొదటి మూడు రోజులు మూడు శరీర భాగాలకు కేటాయించాలి. అంటే ఒక్కో రోజు ఒక్కో శరీర భాగానికి వ్యాయామం అందించాలి. తర్వాత మూడు రోజులు ఇలాగే చేయాలి.

ఇలా చేస్తే ప్రతి శరీర భాగానికి రెండు రోజుల విశ్రాంతి లభిస్తుంది. వ్యాయామంలో మంచి ఫలితాలు రావాలంటే ఇది చాలా అవసరం.

ఏమేం తినాలి?

మంచి శరీరానికి వ్యాయామం ఎంత అవసరమో ఆహారమూ అంతే అవసరం. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మన శరీరంలోని శక్తి ఖర్చవుతుంది. పోయిన శక్తి తిరిగి రావడానికి శరీరానికి తగినంత పుష్టికరమైన ఆహారం కావాలి. ప్రొటీన్‌లు, ఖనిజ లవణాలు, కార్బోహైడ్రేట్స్, విటమిన్లు, ఆహారంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండాలి. ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే ప్రొటీన్లనే తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ 4 నుండి ఆరుసార్లు ఆహారం తీసుకోవాలి.

- సరిత ●

‘గృహశోభ’ - శ్రీ పాలమ్ సిల్క్స్ వారు

ఉమ్మడిగా ప్రవేశపెడుతున్న

‘సిల్క్ చీర - సింపుల్ క్విజ్’

Palam®

Sri Palam Silk Sarees

పట్టుచీరల మాయాలోకానికి సుస్వాగతం

అత్యంత జనాదరణ పొందిన పట్టుచీరల తయారీలో భారతదేశమంతటా ఇంటింటా పేరున్న శ్రీ పాలమ్ సిల్క్స్ ‘గృహశోభ’ పాఠకుల కోసం ఒక వినూత్నమైన క్విజ్ ఏర్పాటుచేసింది. సిల్క్ చీరలకు సంబంధించిన కింది ప్రశ్నల్లో ఉన్న ఐదు ప్రశ్నల్లో సరియైన దాన్ని గుర్తించి పంపించండి. సరియైన జవాబులు పంపే 10 మంది పాఠకులను లాటరీ ద్వారా నిర్ణయించి శ్రీ పాలమ్ సిల్క్స్ ప్రతి ఒక విజేతకు రూ. 1,500 విలువైన గిఫ్ట్ కూపన్ పంపుతుంది. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం? నేటి ఆధునిక యువతులు మెచ్చిన సిల్క్ చీరలు పొందడానికి సిద్ధం కండి.



రూ. 15,000 గెలిచే సువర్ణావకాశం

1. ఉత్తర భారతదేశంలోని కాశీకి వెళ్లినప్పుడు స్త్రీలు ఇష్టంగా ధరించే పట్టుచీర ఎలాంటిది?
(అ) బనారస్ సిల్క్ (ఆ) కోరా సిల్క్ (ఇ) గంగా సిల్క్

2. సాధారణంగా మంచి నాణ్యత కలిగిన సిల్క్, కాటన్ చీరలో పట్టు - పత్తి ఏ నిష్పత్తిలో ఉంటుంది?
(అ) 50 : 50 (ఆ) 60 : 40 (ఇ) 40 : 60

3. దక్షిణ భారతదేశపు దుకాణాలలో ‘భారత రత్న’ సంగీత విద్వాంసురాలు ఎం.ఎస్. సుబ్బలక్ష్మి పేరుతో ప్రచారంలో ఉన్న జనాదరణ పొందిన రంగు ఏది?
(అ) నీలం (ఆ) ఎరుపు (ఇ) పసుపు పచ్చ

4. సాధారణంగా ఎటాచ్డ్ బ్లౌజ్‌తో తయారయ్యే ఆరు గజాల పట్టుచీర పొడవు ఎంత?
(అ) 5 : 30 మీటర్లు (ఆ) 6 : 45 మీటర్లు (ఇ) 6 : 20 మీటర్లు

5. పట్టు గూళ్ల తయారీలో ఈ రాష్ట్రాలలో అగ్ర స్థానంలో ఉన్న రాష్ట్రం ఏది?
(అ) తమిళనాడు (ఆ) ఆంధ్రప్రదేశ్ (ఇ) కర్ణాటక

‘సిల్క్ చీర - సింపుల్ క్విజ్’లో పాల్గొనడానికి నియమావళి

దీనికోసం ‘గృహశోభ’ సంచికలోని ఒరిజనల్ కూపన్‌లోనే జవాబులు పంపాలి. జిరాక్స్ కాపీ / చేతితో రాసినవి అంగీకరించబడవు. మహిళా పాఠకులు మాత్రమే ఇందులో పాల్గొనాలి. విజేతలకు నగదు బహుమతి ఇవ్వబడదు. గిఫ్ట్ కూపన్‌ను ఉపయోగించి శ్రీ పాలమ్ సిల్క్స్ నుండి డైరెక్టుగా రూ. 1,500/- డిస్కౌంట్ పొందవచ్చు. 10 మంది విజేతల పేర్లను ఫిబ్రవరి 2011 సంచికలో ప్రకటిస్తారు. మరియు వ్యక్తిగతంగా కూడా తెలియచేస్తారు.

జవాబులు పంపించడానికి చివరి రోజు 31 - 12- 2010 కూపన్ సంఖ్య (1)

సంచిక : డిసెంబర్ పోటీ - సిల్క్ చీర - సింపుల్ క్విజ్ స్పాన్సర్ : పాలమ్ సిల్క్స్

పేరు : .... చిరునామా : ....

....

పిన్ కోడ్: .... ఫోన్: .... ఈ-మెయిల్ : ....

కూపన్ పంపవలసిన చిరునామా :	మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి :
122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116 పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003 ఫోన్: 27896947, 32502671	శ్రీ పాలమ్ సిల్క్స్ శారీస్ 115, మొదటి అంతస్తు, పాండీ బజార్, హోటల్ శరవణ భవన్ ఎదురుగా, టీ.నగర్, చెన్నై 600017 ఫోన్: 044-24323334 www.palamsilk.com

మీరు యాత్రలకు వెళుతుంటే 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' తీసుకువెళ్లడం మరిచిపోకండి. ఎప్పుడు ఏం అవసరం పడుతుందో చెప్పి రాదు కదా!

టూర్ వెళుతున్నారా?

'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' దగ్గర పెట్టుకోండి

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి



ప్రమాదాలు, అనారోగ్యం చెప్పిరావు. వీటి నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండాలి. దూర ప్రదేశాలకు వెళుతుంటే ప్రత్యేకమైన ఏర్పాట్లు చేసుకోవడం ఎంతో అవసరం. అనుకోకుండా ప్రమాదం ఎదురైనప్పుడు మనకు ఎప్పుడూ అక్కరకు వచ్చేది 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' మాత్రమే.

దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళేటప్పుడు చిన్న చిన్న మందులు ఎక్కడైనా సులభంగా లభిస్తాయి కదా! ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ మనతో తీసుకువెళ్ళాల్సిన అవసరం ఏముంది? అని ఆలోచిస్తాం. కాని ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ ప్రయాణాల్లో ఎంత సహాయకారిగా ఉంటుందో, మనకు దాని అవసరం వచ్చినప్పుడు, చుట్టు పక్కల మందు షాపులు ఏవీ అందుబాటులో లేనప్పుడు తెలుస్తుంది. కాబట్టి 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' మనతో తీసుకువెళ్లడం చాలా అవసరం.

'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' ఎలా ఉండాలి?

- 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్'లో కనీస అవసరాలకు సరిపడే మందులు పట్టేంత స్థలం ఉండాలి.
- ఈ కిట్‌ను మన ప్రయాణాన్ని బట్టి, వెళ్ళే ప్రదేశాన్ని బట్టి చిన్నదిగానో, పెద్దదిగానో తయారుచేసుకోవాలి.
- ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్‌ను సిద్ధం చేసుకునేటప్పుడు ఏ ప్రదేశానికి, ఎంత కాలం వెళుతున్నామన్న విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.
- ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్ తీసుకువెళ్ళడానికి సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. అది ఫోల్డెడ్ (మడత పెట్టడానికి వీలుగా ఉండేది) బాక్సో, బ్యాగో అయితే మంచిది.
- యాత్రలకు వెళ్ళేటప్పుడు 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' సులభంగా లేపగలిగేదిగా, పెట్ట గలిగేదిగా ఉండాలి. అవసరమైనప్పుడు సులభంగా తీయడానికి వీలుగా ఉండాలి. హ్యాండ్ బ్యాగ్‌లాగా ఉండాలి.
- ప్రస్తుతం కొంతమంది ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్‌ను స్వయంగా తయారుచేసుకోవడానికి బదులు మార్కెట్‌లో సిద్ధంగా ఉన్న వాటిని కొనడానికి ఇష్టపడుతున్నారు.
- 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్'పై ఇంటర్నేషనల్ ఫస్ట్ ఎయిడ్ సింబల్ (ఆకుపచ్చ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ మీద తెలుపు రంగు క్రాస్) లేదా రెడ్ క్రాస్ సింబల్ (తెలుపు రంగు బ్యాక్‌గ్రౌండ్ మీద ఎరుపు క్రాస్) లేదా ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్‌పై ఎవరు చూసినా సులభంగా గుర్తు పట్టడానికి వీలుగా 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' అని రాయాలి.

ఏమేం పెట్టుకోవాలి?

- బాక్స్ ఆకారానికి తగ్గట్టుగా 6, 7 మీటర్ల పొడవైన పట్టీ లేదా బ్యాండేజ్, 10, 12 బ్యాండేజ్, కాటన్ బాల్స్ (2 లేదా 3), క్రేప్ బ్యాండేజ్ (2, 3) గాజ్ బ్యాండేజ్.
- యాంటీసెప్టిక్ జెల్ (డెటాల్ లేదా సెవలోన్), బర్న్ ఆయింట్‌మెంట్ (బర్నాల్), క్యాలమైన్ లోషన్.
- చిన్న కత్తెర, ఒక బాటిల్ శుభ్రమైన నీళ్ళు, థర్మామీటర్, సానిటరీ టవల్ లేదా పరిశుభ్రమైన పొడి నూలు బట్ట.
- సేఫ్టీ పిన్స్, ట్వీజర్స్ (పట్టకారు) మెజరింగ్

కప్పు (కొలత కోసం) లేదా స్పూన్.

- జ్వరం లాంటి వాటిని నియంత్రించగలిగే పారాసిటమాల్, యాస్ప్రిన్ ట్యాబ్లెట్లు లేదా క్యాప్స్యూల్స్.
- సొల్యూషన్ జెల్, ఫాస్ట్ రిలీఫ్, వోలిని, అయోడెక్స్.
- అన్ని రకాల యాంటీ బయోటిక్స్ (నొక్ - 2 లాంటివి) యాంటీ సెప్టిక్ క్రీం, పెట్రోలియం జెల్లీ (వాసలీన్).
- మెట్రోమిన్ సొల్యూషన్, గాయాలపై రాయడానికి మలాం, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగస్ క్రీం, జెల్ లేదా స్ప్రే.
- సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ లేదా క్రీం, కాఫ్ సిరప్ (స్మయిల్) యాంటీ యాంగ్జయిటీ మెడిసిన్, రబ్బరు చేతి తొడుగులు.
- 'ఐ' డ్రాపర్ (ప్లాస్టిక్), ఐవాష్ కప్, కళ్లల్లో మంట మొదలైన వాటికి డ్రాప్ (రోజ్ వాటర్).
- ఓరల్ డీ హైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ ప్యాకెట్ (2, 3) యాంటీ డయేరియా మెడిసిన్.
- యాంటీ సెప్టిక్ సొల్యూషన్ (బీటాడైన్) యాంటీ స్టెమిన్ టాబ్లెట్, క్రీమ్ (ఎలర్జీ లాంటి వాటి బారిన పడకుండా ఉండడానికి).
- వీటితోపాటు ఎవరైనా డాక్టర్ లేదా ఫార్మసీ వారి పర్సనల్ నెంబర్లు కూడా కిట్‌లో తప్పనిసరిగా పెట్టుకోవాలి.

ఒక కంప్లీట్ ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్‌లో కనీసం పైన చెప్పినవన్నీ ఉండటం తప్పనిసరి. సమయం మించిపోకుండా, పరిస్థితి చెయ్యి దాటిపోకుండా ఇవి పనికి వస్తాయి. ఇవే కాకుండా మీరు రోజూ వాడే మందులు వెంట ఉంచుకోవచ్చు.

ప్రస్తుత పరిస్థితి, అవసరాలకు సరిపోయే విధంగా నేడు మార్కెట్‌లో ఎన్నో రకాల మెడిసిన్ కిట్‌లు లభిస్తున్నాయి.

బిజినెస్ మెడికల్ కిట్, స్పోర్టింగ్ మెడికల్ కిట్, ఫ్యామిలీ ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్, ఎడ్వెంచర్ స్పోర్ట్ కిట్, స్పెషల్ హెల్త్ మెడికల్ కిట్. ఇలా రకరకాల మెడికల్ కిట్‌లు మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి. మీ ఇష్టాన్ని బట్టి మీరు మీకు కావలసింది కొనుక్కోవచ్చు.

బిజినెస్ మెడికల్ కిట్

టూర్ మీద వెళ్ళేవాళ్ళను, సంస్థలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ కిట్‌ను తయారుచేస్తారు. ప్రమాదాలు జరగడానికి అవకాశం ఉన్న ప్రాంతాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ కిట్‌లను తయారుచేస్తారు.

ఈ కిట్‌లో నిర్దిష్ట వస్తువులతోపాటు పనికి సంబంధించిన పనిముట్లు ఉంచుతారు. గనులలో పనిచేసే చోట అక్కడ వెలువడే పొగతో ఎలర్జీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. దీని నుండి రక్షణ పొందడానికి, అలాగే తోలు పరిశ్రమల్లో చర్మంతో వచ్చే ఎలర్జీల నుండి బయటపడటానికి ఈ కిట్‌లను రూపొందిస్తారు.



స్పెషల్ హెల్త్ మెడికల్ కిట్

ఈ కిట్‌ను దాన్ని తీసుకువెళ్ళే వాళ్ల ఆర్డర్‌ను బట్టి తయారుచేస్తారు. దీనికోసం వారు తమ హెల్త్ స్టేట్‌మెంట్‌ను, మెడికల్ ప్రిస్క్రిప్షన్‌కి సంబంధించి పూర్తి సమాచారాన్ని కెమిస్టు లేదా ఫార్మసీకి ఇస్తారు. దాని ఆధారంగానే వారు నిర్దిష్ట వస్తువులు, మందులతోపాటు ఇతర మందులనూ పెట్టి అందరికీ విడివిడిగా కిట్‌లను తయారుచేస్తారు. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ ఉన్నవారికి తగిన మందులు, మధుమేహం ఉన్న రోగులకు షుగర్ టెస్టింగ్ మెషీన్, వారు వాడే మందులు... ఇలా ఒక్కొక్కరికి వారి వారి అవసరాలను బట్టి కిట్‌లను ప్రత్యేకంగా తయారుచేస్తారు.

స్పోర్టింగ్ మెడికల్ కిట్

స్పోర్ట్ టూర్‌కి వెళ్ళేవారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని వారి అవసరాలకు తగ్గట్టుగా స్పోర్టింగ్ మెడికల్ కిట్‌ను తయారుచేస్తారు. ఫ్రాక్చర్ లాంటివి ఏర్పడినప్పుడు ఎముకకు సపోర్ట్ (ఆధారం) ఇవ్వడానికి ట్యూబీగ్రిప్ బ్యాండేజ్ స్టిక్‌లు కొన్ని, గ్లూకోజ్ ప్యాకెట్ లాంటి వస్తువులను ఈ కిట్‌లో పెడతారు.

అడ్వంచర్ స్పోర్టింగ్ కిట్

సెలవుల్లో చాలామంది అడ్వంచర్ టూర్‌కి వెళ్ళడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. స్త్రీలు కూడా ఈ విషయంలో ముందుకు వస్తున్నారు. సాహసాలు చేయడం వారికీ ఇష్టమే. కాబట్టి ఈ కిట్‌ను తయారుచేసేటప్పుడు ప్రధానంగా మహిళలను దృష్టిలో ఉంచుకుని చేస్తారు. ఈ విషయంలో కిట్‌తోపాటు ఒక డాక్టరు ఉండడం చాలా అవసరం.

ఫ్యామిలీ బేస్డ్ కిట్

కుటుంబాన్ని, పిల్లలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ కిట్‌ను తయారుచేస్తారు. ఇందులో ఒక నిర్దిష్ట మెడికల్ కిట్‌లోని సామాగ్రి సరిపోతుంది. ఇది కాకుండా ఎవరికైనా, ఏదైనా అనారోగ్యం ఉంటే దానికి తగ్గట్టుగా అందులో సామగ్రిని ఉంచుతారు.

వీటన్నిటిలోనూ అవసరాన్ని బట్టి వస్తువులను మందులను తగ్గించడం లేదా పెంచడం జరుగుతుంది. వీటిలో నుండి మీరు ఏ కిట్ అయినా కొనుక్కుని ప్రయాణాలలో వచ్చే ప్రమాదాలను మీ స్థాయిలో కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు.

కొనేటప్పుడు జాగ్రత్త

- కిట్‌ను కొనేటప్పుడు అవసరమైన సామాన్లు అన్నీ ఉన్నాయో లేదో సరి చూసుకోవాలి.
- అందులోని వస్తువులు అన్నీ మంచి బ్రాండ్‌వేనా కాదా అన్నది నిర్ధారించుకోవాలి.
- ఏ వస్తువు విషయంలో అయినా అనుమానం కలిగితే వెంటనే ఆ వస్తువును మార్చుకోవాలి.
- డాక్టరు చెప్పిన మందు పేరు, కంపెనీ, డోసు మొదలైనవి అన్నీ జాగ్రత్తగా పరీక్షించుకోవాలి.
- మందులు ఏమైనా నకిలీవి, ఎక్స్‌పైరీ డేట్ అయిపోయినవి ఉన్నాయా? లాంటి విషయాలు పూర్తిగా పరీక్షించుకున్న తర్వాతే కిట్‌ను కొనాలి.

వీటన్నింటినీ దృష్టిలో ఉంచుకుని మీ యాత్రకు తగిన ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్ ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇలా మీరు మీ యాత్రను 'సురక్షిత యాత్ర'గా మలచుకోవచ్చు. ●

గీత పెళ్ళై మూడేళ్ళు గడిచాయి. అయినా ఆమె తల్లి కాలేదు. దాంతో ఆమె అత్తగారు, వదినల దగ్గర నుండి చుట్టుపక్కల ఉన్నవారంతా చెవులు కొరుక్కోసాగారు. రకరకాల ప్రశ్నలతో వారు వేధిస్తుంటే గీత తట్టుకోలేకపోయింది. నిజానికి గీత భర్త 'పిల్లల కోసం అంత తొందర అవసరం లేదు. రెండు మూడు సంవత్సరాలు ఆగుదామని' చెప్పాడు. కానీ భార్య పడుతున్న అవస్థ చూసి అతను ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సెంటర్‌కు వెళ్ళక తప్పలేదు. డాక్టర్ ఇద్దరినీ పరీక్షించాడు. కొన్ని టెస్టులు చేయించుకోమని చెప్పాడు.

భర్త శారీరక లోపం భార్య తల్లి కావడానికి అవరోధం కానేకాదు. ఈ సమస్యకు ఇప్పుడు పరిష్కారం లభించింది. 'కృత్రిమ గర్భధారణ' సంతానహీనులకు మాతృత్వాన్ని అందిస్తోంది

శూన్యం నిండిన ఒడిలో కేరింతల సవ్వడి

● డా॥ దీపక్



రిపోర్ట్‌లు వచ్చాయి. అయితే ఆ రిపోర్టుల్లో గీత భర్త సుభాష్ వీర్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉందని తేలింది. అసలు వీర్యకణాలే తయారుకావడంలేదని ఆ రిపోర్టులు తెలియచెప్పాయి. అతనికి 'ఎజుస్పెర్మియా' ఉందని, ఈ కారణంగానే అతను తండ్రి కాలేకపోతున్నాడని డాక్టరు చెప్పాడు. గీతలో మాత్రం ఎలాంటి లోపం లేదు. ఆమె గర్భాశయంలోగానీ, ట్యూబ్‌లోగానీ, ఓవరీలోగాని ఎలాంటి లోపం లేదు.

గీతకి పీరియడ్స్ రెగ్యులర్‌గా వస్తున్నాయి. సరియైన సమయానికి అండం విడుదలవుతోంది. ఆ తర్వాత డాక్టర్ సుభాష్‌కి కొన్ని మందులు రాసి ఇచ్చాడు. వాడి చూడమని చెప్పాడు. ఏడాదిన్నర కాలం గడిచింది. అయినా ఫలితం కనిపించలేదు. డాక్టరు గీతకు కృత్రిమ గర్భధారణ జరిపించమని సుభాష్‌కు సలహా ఇచ్చాడు.

'కృత్రిమ గర్భధారణ' అంటే ఏమిటి?

కృత్రిమ గర్భధారణ కొద్దిమందికి మాత్రమే తెలుసు. పురుషుని వీర్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోయినప్పుడు వారిలో ఉన్న నపుంసకత్వాన్ని తొలగించి స్త్రీ గర్భం దాల్చేలా చేసే ప్రక్రియను 'కృత్రిమ గర్భధారణ' అంటారు. ఈ పద్ధతిలో లైంగిక కలయిక లేకుండానే కృత్రిమంగా సంబంధిత మహిళ గర్భంలోకి వీర్యకణాలను ప్రవేశపెడతారు. ఈ వీర్యకణాలు స్త్రీ అండంతో కలిసి ఫలదీకరించి పిండం తయారుచేస్తాయి. వీర్యకణాలను గర్భాశయ ముఖద్వారం 'సెర్విక్స్' లోకి పంపించే ఈ ప్రక్రియను 'ఇంట్రా సర్వికల్ ఇన్‌సెమినేషన్' అంటారు. అలా కాకుండా వీర్యకణాలను యూట్రస్‌లో ప్రవేశపెడితే దానిని 'ఇంట్రాయుటెరైన్ ఇన్‌సెమినేషన్' అంటారు. ఇది 'అసిస్టెడ్ రీప్రొడక్టివ్ టెక్నాలజీ' పరిధిలోకి వస్తుంది. ఈ పద్ధతిలో భర్తకు చెందిన వీర్యకణాలు లేదా స్పెర్మ్ బ్యాంక్ నుండి సేకరించిన అజ్ఞాత వ్యక్తి వీర్యకణాలను ఉపయోగిస్తారు.

ఒంటరిగా జీవించాలని ఇష్టపడే మహిళలు దీనిపై ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. జీవిత భాగస్వామి లేకుండా మాతృత్వాన్ని పొందాలని వీరు కోరుకుంటున్నారు. ఈ వింత ప్రవృత్తి క్రమంగా అంతటా విస్తరిస్తోంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో శిశువుకు జన్మనిచ్చే తల్లిని 'జెనిటిక్' అనీ, 'గ్రాస్టేషనల్ మదర్' అని పిలుస్తుంటారు. అలాగే స్పెర్మ్ డోనర్‌ను 'జెనిటిక్' అనీ, 'గ్రాస్టేషనల్ ఫాదర్' అని పిలుస్తుంటారు. ఇలాంటి కేసుల్లో చాలా సందర్భాల్లో భర్తలో వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటమో లేదా వీర్యంలో ఇతర హానికారక పదార్థాలు కలిసి ఉండటమో జరుగుతుంది. అప్పుడు గర్భధారణ చాలా కష్టంగా మారుతుంది. దీనికి పరిష్కారమార్గంగా

వీర్యకణాలను శక్తిమంతం చేసి వాటి సంఖ్య పెంచేందుకు సాంద్రీకరణ జరుపుతారు. దాంతో వీర్యకణాలు అండాన్ని సులభంగా ఫలదీకరిస్తాయి. చాలా సందర్భాల్లో యూట్రస్ ఆకారం వీర్యకణాలు ఫలదీకరించేందుకు అనువుగా ఉండదు. అప్పుడు కృత్రిమ పద్ధతిలో భర్త వీర్యాన్ని గర్భాశయంలోకి పంపిస్తారు. ఒకవేళ పురుషుని వీర్యంలో వీర్యకణాలు లేకపోతే అతనిలో సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం లేనట్లుగా భావించాలి. అప్పుడు ఇతర పురుషుల వీర్యాన్ని సేకరించి కృత్రిమ పద్ధతిలో స్త్రీ గర్భాశయంలో ప్రవేశపెడతారు. కృత్రిమ గర్భధారణ అంటే ఇదే.

స్పెర్మ్ బ్యాంక్ అంటే ఏమిటి?

వీర్యాన్ని నిలువ చేసే బ్యాంక్‌ను 'స్పెర్మ్ బ్యాంక్' అంటారు. బ్లడ్ బ్యాంక్‌లో రక్తం నిలువ చేస్తే, స్పెర్మ్ బ్యాంక్‌లో పురుషుల వీర్యాన్ని నిల్వ చేస్తారు. వీర్య సేకరణలో రెండు పద్ధతులున్నాయి. మొదటి పద్ధతిలో వీర్యాన్ని నిల్వ చేయాలని కోరుకున్నవారిది సేకరిస్తారు. రెండవ పద్ధతిలో దాతల నుండి వీర్యాన్ని సేకరిస్తారు. మొదటి రకానికి చెందిన వారు భవిష్యత్తులో సంతానం పొందడం కోసం ఈ బ్యాంక్‌లలో వీర్యాన్ని భద్రపరచుకుంటారు. డోనర్స్ మాత్రం స్వచ్ఛందంగా వీర్యాన్ని దానం చేస్తారు.

డోనర్‌ని ఎలా వెతుక్కోవాలి?

ఇది అంత సులభమైన విషయం కాదు. సంతానం లేని భార్యాభర్తలు స్పెర్మ్ బ్యాంక్‌కి వెళ్ళి స్పెర్మ్ డోనర్‌ను ఎంపిక చేసుకోవడానికి కొంచెం తటపటాయిస్తారు. భర్త ఉన్నప్పటికీ మరెవరో పురుషుని వీర్యం సహాయంతో గర్భం దాల్చడం ఆలు, మగలిద్దరికి కొరుకుడు పడని విషయంగా మారుతుంది. ఒక విధంగా సాహసమే అవుతుంది. మనసుని కలచివేస్తుంది కూడా!

కాబట్టి ఈ విషయంలో భార్యాభర్తలిద్దరూ మానసికంగా ముందుగానే తయారై ఉండాలి. ఎలాంటి అనుమానాలు, అపోహలు పెట్టుకోకూడదు. దంపతుల్లో చాలా మంది తమకు పుట్టబోయే శిశువులో 50 శాతమైనా మన అంశ ఉంటుంది కదా అని ఆలోచిస్తారు. దాంతోనే తృప్తి పడతారు. తాను తండ్రికాక పోయినా తన భార్యకు పుట్టబోయే శిశువుకు తల్లే కదా అని భర్తలు సర్దుకుపోతుంటారు. ఇలా ఆలోచించుకుని ఒక నిర్ణయానికి వస్తుంటారు.

కృత్రిమ గర్భధారణ చేయించుకోవాలనుకునే వారు స్పెర్మ్‌బ్యాంక్ నుండి వీర్యం కొనుగోలు చేసే సమయంలో ఒక విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఎలాంటి డోనర్ నుండి వీర్యం తీసుకోవాలనుకుంటున్నారన్నది ముందుగానే నిర్ణయించుకోవాలి. డోనర్ రంగు, జుట్టు, కళ్లలాంటివి ఎలా ఉండాలి? అని ప్రశ్నించుకుని భార్యా, భర్తలు ఒక నిర్ణయానికి రావాలి. డోనర్ పేరు, చిరునామా తప్ప మిగతా వివరాలన్నీ బ్యాంక్ వారు చెబుతారు.

స్పెర్మ్ బ్యాంక్ నుండి డోనర్ బయోడేటా తీసుకుని పూర్తిగా అధ్యయనం చేసి సంతృప్తి చెందాకే వీర్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలి.

కృత్రిమ గర్భధారణ కోసం సేకరించే వీర్యాన్ని సాధారణంగా హస్తప్రయోగంతో సేకరిస్తారు. కొన్ని బ్యాంకులు వీర్య సేకరణకుగాను డోనర్‌లకు ప్రత్యేక కండోమ్‌లు ఇస్తాయి. వీర్య సేకరణ స్పెర్మ్ బ్యాంక్‌లోనే చేస్తారు. వీర్యం దానం చేసేవారు. దీనికోసం కనీసం మూడురోజులపాటు బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. వీర్యం స్ఖలించకూడదు. అప్పుడు మాత్రమే వారి వీర్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య కావలసినంతగా ఉంటుంది. బ్యాంక్ వారు ఇచ్చిన ట్యూబ్ లేదా పాట్‌లోనే వీర్యాన్ని సేకరించాలి. వీర్యం సేకరించేటప్పుడు ఏమాత్రం కింద పడిపోకుండా, ఒలికిపోకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

ఇలా సేకరించిన వీర్యం 30 నుండి 45 నిమిషాలలోనే ద్రవరూపంలోకి మారిపోతుంది. దీన్ని 'లిక్విఫాక్షన్' అంటారు. సేకరించిన వీర్యానికి అదే మోతాదులో 'క్రాయోప్రొటెక్టెంట్' అనే రసాయనాన్ని కలుపుతారు. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్‌లో నింపి సీల్ చేసి లేబుల్ అతికిస్తారు. ఆ తర్వాత ఈ ట్యూబ్‌ను లిక్విడ్ నైట్రోజన్‌తో నిండిన 'క్రాయోట్యాంక్'లో పెడతారు. క్రాయోట్యాంక్‌లో 19 డిగ్రీల సెల్షియస్ ఉష్ణోగ్రత ఉంటుంది. రెండవ రోజు ట్యూబ్‌ను బయటకు తీసి వీర్యకణాల సంఖ్యను, వాటి పని తీరును పరీక్షిస్తారు.

ఈ వీర్యంలో 20 నుండి 40 మిలియన్ల వీర్యకణాలు ఉంటే, అందులో 70 నుండి 60 శాతం పైగా జీవించి ఉంటేనే ఆ వీర్యాన్ని భద్రపరిచేందుకు అనువైందిగా భావిస్తారు. భద్రపరచేందుకు అనువైన వీర్యాన్ని మళ్లీ సీలు వేసి 'క్రయోట్యాంక్'లో పెట్టి దాదాపు 6 నెలల పాటు నిల్వ ఉంచుతారు. ఈ వ్యవధిని 'క్వారెంటైన్ పీరియడ్' అంటారు. ఈ లోపుగా మూడు నెలల తేడాలో డోనర్‌కి ఏమైనా వ్యాధు లున్నాయా లేదా అని తెలుసుకోవడానికి రక్త పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. 'ఎయిడ్స్', 'హెపటైటిస్', 'సుఖవ్యాధు'లు లాంటివి ఏవీ లేవని నిర్ధారించుకున్న తర్వాత డోనర్ వీర్యాన్ని కృత్రిమ గర్భధారణ కోసం ఉపయోగిస్తారు.

ఇది అందరికీ కుదురుతుందా?

కృత్రిమ గర్భధారణకు కొన్ని పరిమితులున్నాయి. భర్తలో వీర్యకణాల సంఖ్య తగినంత మోతాదులో లేకపోవడం, 'ఎజెస్పెర్మికే'గా ఉండటం లాంటి ఒకే ఒక్క కారణంతో సంబంధించిన వ్యక్తి భార్యకు కృత్రిమంగా గర్భం తెప్పించడం కుదరని పని. సంబంధిత మహిళ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలై ఉండాలి. హార్మోన్ సంబంధిత వ్యాధులు, సుఖ వ్యాధులు లాంటివి ఉండకూడదు. పీరియడ్స్ రెగ్యులర్‌గా రావాలి. గర్భాశయ క్యాన్సర్, క్షయ, ట్యూమర్ పాలిప్స్ లాంటి సమస్యలు ఉండకూడదు. 'ల్యుకోరియా', 'సిఫిలిస్' లాంటి సుఖ వ్యాధులు ఉండకూడదు.

సంబంధిత స్త్రీకి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ వ్యాధులేవీ ఉండకూడదు. కనీసం ఒక ట్యూబ్‌లో అయినా అడ్డంకులేవీ లేకుండా ఉండాలి. అప్పుడే ఫలదీకరణ విజయవంతం అవుతుంది. దీని కోసం డాక్టర్లు పేషెంట్ 'లాప్రోస్కోపిక్' పద్ధతిలో లేదా 'సాంప్లింగోగ్రామ్' చేయించుకోమని సలహా ఇస్తుంటారు. గర్భాశయంలో ఉన్న దోషాలను తెలుసుకునేందుకు 'పాప్ స్మియర్ ఎగ్జామినేషన్' చేయించుకొమ్మని చెబుతారు. కృత్రిమ గర్భధారణ చేయించుకునే ముందు భార్యా, భర్తలు ఈ విషయాలను గమనించాలి.

- కౌన్సిలింగ్ పూర్తయిన తర్వాత దంపతులకు అగ్రిమెంట్ పత్రాలు అందచేస్తారు. వీటిపై దంపతులు సంతకం చెయ్యాలి.
- సంబంధిత మహిళలో కనీసం ఒక్క ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ అయినా అడ్డంకులేవీ లేకుండా క్లియర్‌గా ఉందా అన్న విషయం పరీక్షించి తెలుసుకోవాలి.
- ఓవరీలో అండం తయారైందా? అది ఎప్పుడు విడుదలవుతుంది? అన్నది గమనించాలి.

సంబంధిత మహిళలో పీరియడ్స్ ఎప్పుడు వస్తున్నాయి? ఎంత గ్యాప్ తర్వాత వస్తున్నాయి? అన్న వివరాలు జాగ్రత్తగా నోట్ చేసుకోవాలి. ఓవ్యులేషన్ సమయంలో సంబంధిత మహిళ శరీర ఉష్ణోగ్రత కొంచెం పెరుగుతుంది.

అందుకే డాక్టర్లు బేసిక్ బాడీ టెంపరేచర్‌ను జాగ్రత్తగా గమనించి ఓవ్యులేషన్ సమయాన్ని తెలుసుకుంటారు. వీటితోపాటు ఓవ్యులేషన్ కిట్స్, అల్ట్రాసౌండ్, బ్లడ్ టెస్ట్‌ల సహాయం తీసుకుంటారు.

కృత్రిమ పద్ధతిలో జరిగే గర్భధారణ సహజంగా ఏర్పడే గర్భంలానే ఉంటుంది. రొటీన్ చెకప్‌లో మరో డాక్టర్‌ను సంప్రదించినా అతను ఇది కృత్రిమ గర్భం అని చెప్పలేడు. వీలు కాదు కూడా. కృత్రిమ గర్భధారణలో ప్రసవించిన మహిళ తన బిడ్డ బర్త్ సర్టిఫికెట్‌లో తన భర్త పేరునే తండ్రి పేరుగా రాయించుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఒక విషయం మరచిపోకూడదు. వీర్య దాత వివరాలు రహస్యంగా ఉంచాలి. ఈ విషయాన్ని వారికి సంబంధించిన వారికి ఏమాత్రం తెలియనీయకూడదు. ●



● సాధనా షా

కేవలం అందమైన దుస్తులు వేసుకున్నంత మాత్రాన వ్యక్తిత్వం మెరుగుపడదు. దీనికోసం సెల్ఫ్ గ్రూమింగ్ కావాలి. ప్రస్తుతం అంతటా కార్పొరేట్ హవా నడుస్తోంది. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మీరూ తీర్చిదిద్దుకోక తప్పదు

ఫ్యాషన్‌లో ఉంది కార్పొరేట్ లుక్

కొన్నేళ్ల క్రితం ఒక హిందీ చిత్రం వచ్చింది. ఆ చిత్రం పేరు 'కార్పొరేట్'. ఈ చిత్రంలో బిపాసాబసుకు కార్పొరేట్ లుక్ ఇచ్చారు. ఇది ఉద్యోగం చేసే మహిళలకు ఎంతగానో నచ్చింది. అయితే గతంలోనూ ఈ లుక్ ఉండేది. కానీ కేవలం పేరున్న కంపెనీల లేడీ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు మాత్రమే ఇలా కనిపించేవారు. ఈ లుక్ కార్పొరేట్ వరల్డ్‌లో పనిచేసే మహిళలకే పరిమితమయ్యేది. కానీ ఇప్పుడు కార్పొరేట్ లుక్ ఒక సాధారణ అంశంగా మారిపోయింది. కంపెనీ రిసెప్షనిస్టు దగ్గర నుంచి టీవీ యాంకర్ వరకు అందరూ కార్పొరేట్ లుక్‌లో కనిపిస్తున్నారు. మరో రకంగా చెప్పాలంటే కార్పొరేట్ లుక్ ఇప్పుడు ఆఫీస్ 'డ్రెస్ కోడ్'గా మారిపోయింది.

కార్పొరేట్ లుక్ గురించి ఆర్టిస్టు రూబీ విశ్వాస్ ఏం చెప్పిందో చూడండి.

'కార్పొరేట్ వరల్డ్‌లో మహిళలకు ఒక ప్రత్యేకస్థానం ఉంటుంది. కార్పొరేట్ కంపెనీల్లో పనిచేసే మహిళలకు తెలివితేటలు, శక్తి సామర్థ్యాలతోపాటు అందమైన పర్సనాలిటీ ఉంటుంది. ఇలాంటి వ్యక్తిత్వానికి మొదటగా కావలసింది ఉన్నత ప్రమాణాలు ఉన్న యోగ్యతలు. దాంతోపాటు స్ట్రాంగ్ పర్సనాలిటీ కావాలి. దీనికి గ్రూమింగ్ తప్పనిసరి. గ్రూమింగ్‌తో మాట్లాడే విధానం, టేబుల్ మ్యానర్స్, నడవడిక, ఎలా కూర్చోవాలి? ఎలా లేవాలి? లాంటి అంశాలతోపాటు వ్యక్తిగత శుభ్రత, ఆరోగ్యం విషయంలో తీసుకునే జాగ్రత్తలు, వస్త్రధారణ, మేకప్ లాంటివన్నీ ఉంటాయి' అని చెప్పారు.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

రూబీ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి మాట్లాడుతూ 'అన్నింటి కంటే ముందు మనిషిలో చురుకుదనం, వేగం ఉండటం చాలా అవసరం. ఇవి రావాలంటే స్లిమ్‌గా, ట్రిమ్‌గా మారాలి. అప్పుడే చేసే పనిలో చురుకుదనం ఉంటుంది. నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలోనూ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చురుకైన, నిండైన శరీరం కోసం తగినంత పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజూ కనీసం 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. డీప్‌ఫ్రై చేసిన ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. శారీరక శుభ్రతలో భాగంగా అప్పు

డప్పుడు పెడిక్యూర్, మేనిక్యూర్ చేయించుకోవాలి. అవాంఛిత రోమాలను తొలగించుకోవాలి. కేవలం శరీరం పైభాగాలనే కాదు లోపలి భాగాలను కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. పొట్ట శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మలబద్ధకం దరి చేరనీయకూడదు. లో దుస్తులు కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి' అని వివరించారు.

నేచురల్ మేకప్

మేకప్ కొట్టొచ్చినట్లుగా ఉండకూడదు. మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటే, మీ చర్మం నిగనిగ లాడుతుంటే ప్రత్యేకంగా ఎలాంటి మేకప్ అవసరం లేదు. మేకప్ రెగ్యులర్‌గా చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. అప్పుడప్పుడు 'నో మేకప్ లుక్' కూడ ఎంతో బాగుంటుంది. చర్మంలో సున్నితత్వం, కోమలత్వం రావడానికి టింటెడ్ మాయిశ్చరైజర్, సన్‌బ్లాక్ క్రీమ్‌తో పఫింగ్ వేసుకోవచ్చు. పఫ్ చేసిన తర్వాత బేజ్ లేదా బ్రౌన్ రంగు 'ఐ' షాడో, కాటుక, మస్కారా పెట్టుకుని ఒక కొత్త లుక్ ఇవ్వచ్చు. చర్మంలో ఏర్పడే మచ్చలను కన్సీలర్‌తో కనిపించకుండా చేయవచ్చు.

ఎండిపోయిన, పగిలిన పెదవులను లిప్ క్రీమ్‌తో మెత్తగా మార్చవచ్చు. ఇలా క్రీమ్ రాసిన తర్వాత ఏదైనా సాఫ్ట్ బ్రష్‌తోగానీ, టిష్యూ పేపర్‌తోగానీ క్రీమ్‌తోపాటు నిర్జీవంగా మారిన కణాలను తొలగించాలి. ఇది చేయకుండా లిప్‌స్టిక్ పెట్టుకుంటే లిప్‌గ్లాస్‌వాడితే ఉపయోగం ఉండదు. ఇలా మృతకణాలను తొలగించిన తర్వాత పెదవులకు మరోసారి క్రీమ్ రాయాలి. కొద్దిసేపటి తర్వాత తుడిచేయాలి. ఆ తర్వాత మీ డ్రెస్‌కి, కాంప్లెక్షన్‌కి తగినట్లుండే లిప్‌స్టిక్ లేదా లిప్‌గ్లాస్ అప్లయ్ చేయాలి. ఉదయం, సాయంత్రం మేకప్ ఒకే రకంగా ఉండకూడదు. భిన్నంగా ఉండాలి. సాయంత్రం క్లయింట్ సర్వీస్ ఇచ్చే సమయంలో మేకప్ కొంచెం మందంగా ఉండాలి. పగలు వేసుకునే లైట్ మేకప్‌లాగా ఉండకూడదు.

హెయిర్ స్టయిల్

హెయిర్ స్టయిల్ వెంట్రుకల పొడవును బట్టి మారుతుంది. కురచగా ఉన్న వెంట్రుకలను అలంకరించడం సులభం. కానీ వెంట్రుకలు పొడుగ్గా ఉంటే ఎక్కువ పని ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయమూ కావాలి. కురచజుట్టు ఉన్నవారు తమ ఎత్తు, ముఖం ఆకారం శరీరాకృతికి అనుగుణంగా 'బ్లంట్', 'బాబ్‌కట్', 'మష్రూమ్ కట్' లాంటి హెయిర్ స్టయిల్స్ ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. వెంట్రుకలు పొడుగ్గా ఉన్నవారు కార్పొరేట్ లుక్ రావడానికి 'ఫ్రెంచ్‌నాట్' వేసుకోవచ్చు. కొప్పు ముడిని టైట్ చేయడానికి కిందివైపు పినప్ చేయాలి. ఇష్టమైతే ఎప్పుడైనా సరే వెంట్రుకలను ఏదైనా ప్రత్యేక స్టయిల్‌లో అలంకరించి లూజ్‌గా వదిలేయచ్చు. పొడుగు వెంట్రుకలు కింది నుండి ఉంగరాల మాదిరి తిరిగి ఉంటే అవి మరింత అందంగా కనిపిస్తాయి. వీటిలో లేయర్ కూడా బాగా కనిపిస్తాయి.

డ్రెస్ కోడ్

ఇది వెస్టర్న్ స్టయిల్లో ఉండవచ్చు లేదా ఇండో-వెస్టర్న్ స్టయిల్లో ఉండవచ్చు. సాధారణంగా చాలామంది కార్పొరేట్ లుక్‌కి చీరెలు సరిపోవని భావిస్తుంటారు. ఇది పూర్తిగా పొరపాటు. మ్యాట్‌ఫినిష్, కాటన్, హ్యాండ్‌లూమ్ చీరెలు కార్పొరేట్ లుక్‌కి చక్కగా సరిపోతాయి. కాటన్ చీర అయితే దానికి గంజిపెట్టి ఇస్త్రీ చేయించాలి.

ఈ చీరెలు కట్టుకోవడంలోనూ ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. లావిష్‌గా ఉండేలా కట్టుకోవాలి. వెల్ కటెడ్, వెల్‌నిటెడ్‌గా ఉండాలి. ఇక బ్లౌజ్ డిజైన్ విషయంలో ఎలా ఉన్నా అది కంఫర్టబుల్‌గా ఉండాలి. వాతావరణానికి తగినట్లుగా బ్లౌజ్‌లు వేసుకోవచ్చు. సమ్మర్‌లో స్లీవ్‌లెస్ వేసుకోవచ్చు. చీరతోపాటు సల్వార్ సూట్, ప్యాంట్ సూట్ కూడా కార్పొరేట్ లుక్ ఇస్తాయి. ప్యాంట్ ఫిట్‌గా ఉండాలి. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో రకరకాల టాప్స్ లభిస్తున్నాయి. ఇలాంటి షర్ట్స్ కార్పొరేట్ లుక్‌ని దృష్టిలో ఉంచుకుని తయారుచేస్తున్నారు. వీటిలో స్ట్రయిప్ నుండి బేక్స్ వరకు అన్నీ వాడవచ్చు. స్కర్ట్స్‌లో స్ట్రెయిట్‌కట్ మొదలుకుని 'నీలెంత్', 'లాంగ్ స్కర్ట్' వరకు అన్నీ సరిపోతాయి. సూట్‌లలో నేవీబ్లూ, బ్లాక్, బ్రౌన్, గ్రే కలర్స్ కార్పొరేట్ లుక్ ఇస్తాయి.

యాక్సెసరీస్

చెప్పుల నుండి బ్యాగుల వరకు అన్నీ యాక్సెసరీస్‌లోకి వస్తాయి. వెస్టర్న్ డ్రెస్‌తో హీల్ తక్కువగా ఉన్న షూలు, మ్యాచింగ్ బ్యాగ్ చక్కగా సరిపోతాయి. చెప్పులు సరిపోవు. వెస్టర్న్ డ్రెస్ వేసుకుని నడుస్తున్నప్పుడు మనం నడిచే స్టయిల్ స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

కేవలం డ్రెస్ మాత్రమే కాదు. కాళ్లు కూడా ఎంతో అందంగా కనిపించాలి. దీనికోసం పెడిక్యూర్, వ్యాక్సింగ్ చేయించుకోవాలి. చీర కట్టుకున్నప్పుడు కాలిగోళ్లకు, చేతివేళ్లకు వేసుకునే నెయిల్ పాలిష్ రంగు చీర రంగుకు సరిపోయేలా ఉండాలి.

ఒక వేళ చీరకు, నెయిల్‌పాలిష్ రంగుకి మధ్య ఏ కాంబినేషన్ కుదరకపోతే పెస్టల్ కలర్ ఎంపిక చేసుకోండి. ఎంతో అందంగా ఉంటుంది. చీరకాకుండా మిగిలిన డ్రెస్ అంతా ఎరుపురంగులో ఉంటే నల్లని కోటుతోపాటు ఎరుపు రంగు నెయిల్ ఎనామిల్ చక్కగా సరిపోతుంది. ఈ డ్రెస్‌లో గ్లామరస్‌గా కనపడతారు.

పింక్ డ్రెస్ వేసుకున్నప్పుడు పింక్ నెయిల్ ఎనామిల్ బాగా సూట్ అవుతుంది. కానీ అప్పుడు బ్యాగ్, షూ కలర్ ఒకేవిధంగా ఉండాలి. సాధారణంగా డ్రెస్‌తో మ్యాచ్ అయ్యే బ్యాగ్ బాగుంటుంది. లేకపోతే నలుపురంగు బ్యాగ్, వైట్ టించ్, బ్రౌన్, బేజ్, మెరూన్‌కలర్ బ్యాగ్ వేసుకోవచ్చు. ఇది డ్రెస్‌కి మ్యాచ్ అయ్యేలా ఉండాలి. వీలైతే షూలు కూడా ఇవే కలర్‌వి వేసుకోవచ్చు. బాగుంటుంది.

బ్యాగ్, షూ మ్యాచ్ వ్యక్తిత్వాన్ని మరింత ఇనుమడింపచేస్తాయి. బ్యాగ్ మరీ చిన్నగా ఉండకూడదు. కొంచెం పెద్దగా ఉండాలి. ముఖ్యమైన వస్తువులన్నీ అందులో పెట్టుకోవచ్చు. బ్రష్, దువ్వెన, టిష్యూపేపర్, మేకప్ మెటీరియల్, బాడీ స్ప్రే, 'ఐ' కార్డ్, సెల్‌ఫోన్, పెన్ లాంటివన్నీ పెట్టుకునేందుకు అనువుగా ఉండాలి.

పెర్‌ఫ్యూమ్

ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పెర్‌ఫ్యూమ్ ఘాటుగా ఉండకూడదు. మైల్డ్‌గా ఉండాలి. అప్పుడు ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉండదు. పెర్‌ఫ్యూమ్ ఘాటుగా ఉంటే ఆ వాసన పీల్చిన ఇతరులకు తలనొప్పి కలగవచ్చు. ఎలర్జీ ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి ఆఫీసుల్లో పనిచేసేవారు మైల్డ్ పెర్‌ఫ్యూమ్ ఉపయోగించడమే శ్రేయోదాయకం.

'మైల్డ్ లెమన్', 'ఫ్లేవరీ స్మయిల్' చాలా బాగుంటాయి. చెమట దుర్గంధం సమస్య ఉన్నవారు 'రోల్ ఆన్ డియో' తప్పకుండా తమ వెంట ఉంచుకోవాలి.

పెర్‌ఫ్యూమ్ ఎక్కడపడితే అక్కడ రాయకూడదు. చెవి వెనుక భాగంలో, మణికట్టుకి అవతలివైపు రాయాలి. ఈ ప్రదేశాల్లో, పెర్‌ఫ్యూమ్ ఎక్కువసేపు నిలిచి ఉంటుంది. ఎప్పుడూ దుస్తులపై పెర్‌ఫ్యూమ్ రాయకూడదు. ●

పిల్లల మనోవికాసానికి తోడ్పడే ఆటబొమ్మలు

పిల్లలు ఆడుకునే ఆటబొమ్మలు ఆటతోపాటు వారి శారీరక వికాసానికీ, వారిలో బుద్ధి వికసించేందుకూ తోడ్పడతాయి. ఎవరికి వారు తమ పిల్లల కోసం ఆటబొమ్మలు ఎంపిక చేసేటప్పుడు ఆ ఆటబొమ్మలతో కలగబోయే ప్రయోజనాన్ని బేరీజు వేసుకోవాలి

పసి పిల్లలు అమాయకంగా ఉంటారు. ఆటలు, ఆటబొమ్మలు మాధ్యమంగా పసి పిల్లలు ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకుంటారు. ఆడుతూ, పాడుతూనే పిల్లలు శారీరక, సామాజిక, మానసిక వికాసం పొందుతారు. వారు భాషలో పట్టు సాధించి తమకంటూ ఓ సొంత గుర్తింపును ఏర్పరుచుకుంటారు.

మంచి ఆటబొమ్మలతో ఆడుతున్నప్పుడు పిల్లల్లో తెలివి పెరుగుతుంది. క్రమంగా వారు ఇతరులపై ఆధారపడడం తగ్గిస్తారు. ఇది ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతుంది.

తల్లిదండ్రులు మంచి ఆటబొమ్మలను పిల్లలకు అందించి దాంతో ప్రకృతి సహజంగా వారిలో జరిగే వికాసానికి తోడ్పడ గలుగుతారు.

బాల్యావస్థ చాలా ముఖ్యమైనది. పొరపాటున కూడా పిల్లల బాల్యావస్థను తల్లిదండ్రులు నిర్లక్ష్యం చెయ్యకూడదు. పిల్లల జీవితంలోని మొదటి 5 సంవత్సరాల కాలం సృజనాత్మకమైనది. ఈ కాలంలో పిల్లల బుద్ధి స్పాంజి లాగా ఉండి వీలైనంత ఎక్కువగా జ్ఞానాన్ని పీల్చుకునే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. దాదాపు 85 శాతం మానసిక వికాసం ఈ కాలంలోనే జరుగుతుంది.

పిల్లలు తన చుట్టు పక్కల తిరిగేవారిని ఆటబొమ్మలను, తాను నివసించే ఇల్లు, పరిసరాలను దీక్షగా గమనిస్తుంటారు. వీటిలో మమేకమై ఆడుతుంటారు. పిల్లల్లో శారీరక, మానసిక వికాసాలను గురించి తెలిసి ఉన్న తల్లిదండ్రులు వారికి సరైన వయసులో అందజెయ్యాల్సిన ఆటబొమ్మలు కొనిచ్చి, చక్కటి వాతావరణాన్ని కల్పించి, వారి వికాసానికి సరైన దారి ఏర్పాటుచేస్తారు.

పిల్లలకు, ఆటబొమ్మలకు అవినాభావ సంబంధం ఉంటుంది. ఒకప్పుడు చిన్నారులు మట్టి, దూది లేదా బట్టతో తయారైన బొమ్మలతో ఆడుకునేవారు. కానీ ఇప్పుడు సీన్ మారిపోయింది. ఇది ఎలక్ట్రానిక్ యుగం. మార్కెట్లో ఖరీదైన బొమ్మలు ఎన్నో లభిస్తున్నాయి.

ఈ ఆటబొమ్మల ప్రాముఖ్యాన్ని, వాటి ధర ఆధారంగా నిర్ధారించడం చాలా కష్టమైన పని. ఆటబొమ్మలతో ఆడుతుంటే చిన్నారుల్లో బుద్ధికుశలత పెరుగుతుంది.

వారిలో కల్పనాశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఆరోగ్యవంతం అవుతుంది. వీటన్నింటి కారణంగా వారిలో యోగ్యత పెరిగిపోతుంది. మంచి ఆటబొమ్మలు పిల్లల్లో సృజనాత్మకతను, పనితనాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

బొమ్మల్లో రెండు రకాలుంటాయి. కొన్ని బొమ్మలు నిర్ధారించిన రూపంలో ఉంటాయి. మరి కొన్ని విడి భాగాల రూపంలో ఉంటాయి. వీటిలో పిల్లలు తమలోని ఊహా శక్తిని ఉపయోగించి రక రకాల వస్తువులను తయారు చేసేలా ప్రోత్సహించే బొమ్మలు ఎక్కువ ఉపయోగకరమైనవి. ఆటబొమ్మలు కొనేటప్పుడు చిన్నారుల వయసును తప్పనిసరిగా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. ఏ వయసు పిల్లలకు ఎలాంటి ఆటబొమ్మలు అవసరమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



మొదటి సంవత్సరం

మొదటి సంవత్సరంలో పిల్లల్లో శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల వేగంగా జరుగుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఆడుకోవాలని ఆశపడే ఆటబొమ్మలు త్వరితగతిన మారుతూ ఉంటాయి. పిల్లల వికాసంలో ఎన్నో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రతీ మార్పులోనూ పిల్లల ఆటబొమ్మలు మారుతుంటాయి.

0-3 నెలలు : జన్మించిన దగ్గర నుండి మూడు నెలల వరకు బిడ్డ కళ్లతో చుట్టూ చూస్తుంది. శ్రద్ధగా వింటుంది. ఎక్కువ సమయం నిద్రలోనే గడుపుతుంది. కళ్లు తెరుస్తూనే తన చుట్టు పక్కలగల వ్యక్తుల్ని పరికిస్తుంది. పాప కళ్లు చూడగలిగినంత దూరం వారినే వెంబడిస్తాయి. ఇలాంటి సమయంలో రంగు రంగుల ఆటబొమ్మలు, రకరకాల శబ్దాలు చేసే ఆటబొమ్మలు బిడ్డను ఆకర్షిస్తాయి.

ఆటబొమ్మలు చేసే శబ్దం వినగానే బిడ్డ కళ్లు తెరుస్తుంది. తలెత్తి చూస్తుంది. తల తిప్పి బొమ్మలున్న చోటికి చేరుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ ప్రయత్నంలో పాపకి శారీరక వ్యాయామం లభిస్తుంది.

3-6 నెలలు : ఈ కాలంలో పిల్లల నోట్లో పళ్లు రావడం మొదలుపెడతాయి. దాంతో వారికి చిగుళ్లలో దురద వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంటుంది.



దాంతో చేతిలో ఉన్న ప్రతీ దాన్నీ కొరకడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ కాలంలో చిన్నారులకు టీతర్స్ (రబ్బర్, ప్లాస్టిక్‌లతో చేసిన ఆట బొమ్మలు) కొనివ్వాలి. వీటిని పిల్లలు తనివితీరా కొరికినా ఏమీ కాదు. కానీ వీటిలో సింగిల్ పీస్‌గా ఉన్నవాటినే కొనుగోలు చేయాలి. సులభంగా ఊడి వచ్చే చిన్న చిన్న ముక్కలు లాంటివి ఉన్నట్టయితే చిన్నారులు పొరపాటున వాటిని నోట్లో వేసుకుని మింగేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇవి గొంతులో ఇరుక్కుపోనూవచ్చు.

6-9 నెలలు : ఈ వయసులో పిల్లలు కూర్చోవడం నేర్చుకుంటారు. ఆ తర్వాత మోకాళ్ల సహాయంతో నేలపై పారాడే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఈ వయసులో వారికి బేబీ డాల్స్, నడిచే ఆటబొమ్మలు, రంగు రంగుల బంతులు, చెక్క చక్రాలు ఉన్న వాహనాలు లాంటివి కొనివ్వాలి. ఇలాంటి బొమ్మలు చిన్నారులను ఆకర్షించి తమను వెంబడించేలా చేస్తాయి. దాంతో వారు వాటి వెంటపడతారు.

9-12 నెలలు : ఈ వయసులో బిడ్డ ఇటు అటు కదులుతూ ఉంటుంది. తనకు సమీపంలో ఉన్నవాటిని ఆసరాగా చేసుకుని నిల్చునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ వయసులో బిడ్డకు **4** లేదా **6** చక్రాలు ఉన్న వాకర్ అవసరం. ఈ వయసులోనే బిడ్డ మెదడు పూర్తిగా పని చెయ్యడం మొదలుపెడుతుంది. కాబట్టి ఈ సమయంలో రకరకాల రంగులు, ఆకారాలు పరిచయం చేసే ఆటబొమ్మలు పెద్ద సైజులో లభించే బిల్డింగ్ బ్లాక్స్ లాంటివి కొనివ్వాలి.

రెండో సంవత్సరం

మొదటి సంవత్సరం చివరికి వచ్చేసరికి పిల్లలు నడవడం మొదలుపెడతారు. మెదడుకు పని పెట్టడం మొదలుపెడతారు. ప్రతీ వస్తువునూ పట్టుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఒకసారి వేడి కాఫీ కప్పును పట్టుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే, మరోసారి భోజనం పళ్లాన్ని పట్టుకోవాలని ఉవ్విళ్లూరుతారు. ఈ వయసులో రంగు రంగుల బొమ్మలతో ఒకే ఒక్క వాక్యంలో కథను చెప్పే కథల పుస్తకాలను చిన్నారులకు పరిచయం చెయ్యాలి. బొమ్మలను పదే పదే వారికి చూపుతూ సంబంధిత కథను వినిపించాలి.

ఆడుకోడానికి అన్‌బ్రేకబుల్ క్రియేటివ్ బ్లాక్స్ కొనివ్వాలి. పిల్లలు వాటిని జోడిస్తూ, విడగొడుతూ కొత్త వస్తువును తయారు చేసే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఆటబొమ్మలు ఏమాత్రం విరిగినా పిల్లలకు హాని జరగవచ్చు. ఈ వయసులో పిల్లలకు రంగులు, పండ్లు, కూరగాయలు, పశుపక్ష్యాదులు లాంటివి పరిచయం చేసే స్టార్టర్ బుక్స్ కొనివ్వాలి. పసి పిల్లలకు సంగీతం వినడం చాలా ఇష్టం. వారికి లయబద్ధంగాసాగే పాటలు, కవితల క్యాసెట్లు పెట్టి వినిపించాలి.

మూడో సంవత్సరం

ఈ వయసు చిన్నారులు వస్తువులను జోడించడం, విరిచెయ్యడం లాంటివి ఎంతో ఇష్టంగా చేస్తారు. బ్లాక్స్‌ను జోడిస్తే ఏదైనా ఏర్పడుతుందా లేదా అనేది వారు ఏమాత్రం ఆలోచించరు. ఇది వాళ్లకు చాలా గమ్మత్తుగా ఉంటుంది. పిల్లల మెదడు చాలా క్రియేటివ్‌గా ఉంటుంది. వారిలోని క్రియేటివిటీని పెంచే విధంగా జోడించడానికి, విప్పేయడానికి వీలుగా ఉండే ఉడెన్ బ్లాక్స్, నగలు, దుస్తులు తొడిగిన ఆడ-మగ బొమ్మలు, బంతులు, ట్రైన్ సెట్ లాంటివి వారికిచ్చినట్టయితే వారు తమకిష్టమైన రీతిలో కొత్త వాటిని సృష్టించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

మల్టీపర్పస్ టాయ్స్ పిల్లల్లో ఊహా శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. ప్రతిసారీ మొదటి దానికి భిన్నంగా మరో కొత్తదాన్ని తయారు చేసేలా ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇలాకాకుండా ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన థీమ్‌తో తయారైన ఆటబొమ్మలు పిల్లలను త్వరగా అలసటకు గురి చేస్తాయి. బోర్‌గా ఫీల్ అవుతారు.

నాలుగో సంవత్సరం

నాలుగో సంవత్సరంలోకి అడుగుపెట్టే చిన్నారులకు అప్పటికే భాష మీద కొంత పట్టు ఉంటుంది. ఇతరులతో మాట్లాడడం, ఇతరులు చెప్పేది గ్రహించడం మొదలుపెడతారు. ఈ వయసులో చిన్నారులు చేసే అల్లరి ఇంతా అంతా కాదు. ఒకసారి ఎత్తులోంచి పల్లానికి దూకితే, మరోసారి ఎత్తులు ఎక్కే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఒక్కోసారి రెండు చేతులతోనూ దేన్నో దొరకపుచ్చుకుని వేలాడుతుంటారు. మరోసారి నేల మీద పొర్లుతూ ఆడుకుంటారు. చేతులపై, వేళ్లపై వారికి పట్టు బాగా ఉంటుంది.

అల్లరి నుంచి వారిని డైవర్ట్ చెయ్యడం కోసం చెక్కతో తయారైన పజిల్స్, బ్లాక్స్, ప్రోబ్లం సాల్వింగ్ ఆటబొమ్మలు లాంటివి కొనివ్వాలి. నాన్ టాక్సిక్, వాషబుల్ క్రేయాన్లు, మార్కర్స్, పెయింట్ బ్రష్, ఫింగర్ పెయింట్స్, పెయింట్ చెయ్యడానికి కావలసిన రంగు రంగుల సాదా కాగితాల లాంటివి వారికి అందించాలి. బంగాళాదుంప, బెండకాయ లాంటి రేఖా చిత్రాలలో రంగులు నింపడం నేర్పించాలి, రేఖా చిత్రాలు వెయ్యడం నేర్పించాలి.

శారీరక వ్యాయామం కోసం చేతులు, కాళ్లు ఉపయోగించి ఆడుకోగలిగే వివిధ రకాలకు చెందిన చిన్నా, పెద్దా బంతులు వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

ఐదవ సంవత్సరం

ఈ వయసు చిన్నారులను చాలా శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఈ వయసులో చిన్నారులు రకరకాల ప్రశ్నలు వేస్తారు. అతిగా మాట్లాడతారు. వారి కంటికి కనిపించిన ప్రతిదాన్నీ గీస్తారు. పీకేస్తారు.

దీన్ని మనం వారు వస్తువుల్ని పరిశీలించే విధానంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ వయసులో వారు తమ శారీరక బలాన్ని వీలైనంత ఎక్కువగా ప్రదర్శిస్తుంటారు. స్నేహితులతో కలిసి ఆడుకోవడం, వారితో ఆటబొమ్మలు షేర్ చేసుకోవడం లాంటివి వారికి ఎంతో ఇష్టంగా ఉంటుంది.

కారు, బ్లాక్స్, బిల్డింగ్ సెట్, ఫర్నీచర్, కిచెన్ సెట్, కుర్చీలు, దుస్తులు, నగలు లాంటి బొమ్మల సహాయంతో ఆఫీసు, ఇల్లు అంటూ రకరకాలుగా ఆడుకుంటుంటారు.

రకరకాల ఆకారాల్లో ఇల్లు తయారు చెయ్యగలిగే బిల్డింగ్ బ్లాక్స్, బ్యాటరీల సహాయంతో నడిచే ఎలక్ట్రానిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వెహికల్స్ అంటే కారు, స్కూటర్, మోటార్‌సైకిల్ లాంటివి, క్రియేటివ్ బ్లాక్స్, చిన్న పిల్లల ఫర్నీచర్, లాంటివి చిన్నారులకిచ్చి వారి ఊహా శక్తికి రెక్కలొచ్చేలా సహాయపడాలి. ఎలక్ట్రానిక్ ఆటబొమ్మలైతే 'యు.ఎల్. అప్రూవల్' ఉన్న వాటినే కొనాలి. లేబుల్‌ను చెక్ చేసి మరీ తీసుకోవాలి. సంబంధిత ఆటబొమ్మ 'అండర్ రైటర్ లేబరేటరీస్' వారు అప్రూవ్ చేసారని దీని అర్థం.

డ్రైవింగ్, పెయింటింగ్ వస్తువులు, మౌత్ ఆర్గాన్, మ్యూజికల్ గిటార్, కీబోర్డ్ లాంటి వాయిద్య పరికరాలు, పుస్తకాలు, సీడీలు, డీవీడీలు వారికి ఇచ్చి వారు ఉపయోగించేలా తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలి.

అవుట్ డోర్ ఆటబొమ్మలు

గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఇండోర్ ఆటబొమ్మల ప్రాధాన్యత పెరుగుతూ వస్తోంది. ఈ కారణంగా చిన్నారుల్లో ఊబకాయం, దానికి సంబంధించిన వ్యాధులు పెరుగుతూ వస్తున్నాయి.



కాబట్టి చిన్నారులకు ఇండోర్ ఎడ్యుకేషనల్ గేమ్స్ ఎంత అవసరమో అవుట్ డోర్ గేమ్స్ కూడా అంతే అవసరం అని తల్లిదండ్రులు భావించాలి. మొదటి ఐదు సంవత్సరాలు చిన్నారులను చదువుకోవలసిందిగా ఎక్కువ వత్తిడి చెయ్యడం అంత మంచిది కాదు.

ఆటబొమ్మలు కొనిచ్చినా వాటితో ఆడుకోనివ్వకుండా ఎప్పుడూ వారిని చదువుకోవలసిందిగా వత్తిడికి గురవుతున్నామనే భావం వారిలో రాకుండా చూసుకోవాలి.

శారీరక వికాసం, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా చిన్నారులు బయటకు వెళ్లి ఆడుకోవడం ఎంతో అవసరం. తల్లిదండ్రులు ఇండోర్ ఎడ్యుకేషనల్ గేమ్స్‌కు, అవుట్ డోర్ గేమ్స్‌కు మధ్య పెర్‌ఫెక్ట్ బ్యాలెన్స్ మెయింటైన్ చేస్తూ ఉండాలి.

మొదటి సంవత్సరంలోనే పిల్లలు ఆరుబయట ఆడుకునేలా తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలి. బాల్, ప్లాస్టిక్ డిస్క్, బ్యాట్ అండ్ బాల్ లాంటి ఆటలు ఆడుకునేందుకు వీలుగా చిన్నారులను క్రమం తప్పకుండా పార్కుకు తీసుకెళ్లాలి.

ఆటబొమ్మ అనేది 'ఆట' అన్న పదం నుండి ఏర్పడింది. కాబట్టి చిన్నారుల కోసం బొమ్మలు కొనే సమయంలో ఆ బొమ్మలతో చిన్నారులకు పూర్తి వినోదం లభించాలి అన్న విషయాన్ని మనసులో పెట్టుకోవాలి. చిన్నారులు, ఏదైనా కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవాలన్న ఆసక్తి కలిగినప్పుడే గేమ్స్‌తో గానీ, ఆటబొమ్మలతో కానీ ఆడుకుంటారు. దృష్టిని ఆకర్షించే బొమ్మలు, ఆసక్తి రేపే ఆటబొమ్మలతోనే వారు ఆడుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. గేమ్స్‌గానీ, ఆటబొమ్మలు గానీ బోర్ కలిగించేవిగా, వికారంగా కలిగించేవిగా ఉండకూడదు.

ఆటబొమ్మల అందమైన ప్యాకింగ్, పేరున్న బ్రాండ్ చూసి ప్రభావితం కాకూడదు. పిల్లల వయసును, ఆసక్తిని, ఉపయోగాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని మాత్రమే ఆటబొమ్మలను కొనుగోలు చేయాలి.

తమ ఆసక్తిని బట్టి కాకుండా పిల్లల ఆసక్తిని దృష్టిలో పెట్టుకుని మాత్రమే ఆటబొమ్మలు కొనివ్వాలి. ●

గుర్తుంచుకోదగ్గ విషయాలు

- పసి పిల్లల చర్మం అతి కోమలంగా ఉంటుంది. పిల్లలు ఆడుకునే బొమ్మలు సాఫ్ట్ మెటీరియల్‌తో తయారై ఉండాలి. పసి పిల్లలు వాటిని తాకినా, పట్టుకున్నా వారి చర్మానికి అవి గుచ్చుకోకుండా, మంట పుట్టించకుండా ఉండాలి.
- ఆటబొమ్మలు చదరంగా ఉండే భుజాలతో కాకుండా రౌండ్‌గా తయారైనవై ఉండాలి. అన్ బ్రేకబుల్ వన్ పీస్ ఆటబొమ్మలు అయితే చిన్నారులు ఆడుకోవడానికి చక్కగా సరిపోతాయి. అతుకులు, ప్యాచ్ వర్క్ లాంటివి ఉండకూడదు.
- ఆటబొమ్మలు తయారు చేసేందుకు ప్లాస్టిక్ లేదా రబ్బర్‌లో తగు మోతాదులో కాకుండా చాలా ఎక్కువ మోతాదులో రసాయనాలు కలుపుతుంటారు. ఇలా చేస్తే మెటీరియల్ మృదుత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది. కానీ ఇది చిన్నారుల ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇళ్లల్లో ఏర్పాటుచేసుకున్న చిన్న చిన్న ఫ్యాక్టరీలలో అయితే కొలతలు లేకుండానే రసాయనాలను కలిపేస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి రోడ్డువారగా ఉండే దుకాణాలలో అమ్మే ఆటబొమ్మలు కొనడం మాని, పేరున్న బ్రాండ్ ఆటబొమ్మలనే కొనుక్కోవాలి.
- చిన్నారులు ఆటబొమ్మలను నోట్లో పెట్టుకుంటూ ఉంటారు. కాబట్టి వారు ఆడుకునే ఆటబొమ్మలు ఎప్పటికప్పుడు నీటితో శుభ్రంగా కడుగుతూ ఉండాలి. నాణ్యమైన రంగులు, నాన్‌టాక్సిక్ అండ్ లెడ్ ఫ్రీ రంగులు ఉపయోగించిన ఆటబొమ్మలనే కొనుగోలు చేయాలి.
- చిన్నారులకు ఇన్‌ఫెక్షన్లు త్వరగా సోకుతూ ఉంటాయి. కడిగితే సులభంగా శుభ్రమయ్యే బొమ్మలు వారికి బాగుంటాయి. అపరిశుభ్రమైన ఆటబొమ్మలకు పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి. ప్రతిసారీ ఆటబొమ్మను కడిగిన తర్వాతే ఆడుకునేందుకు ఇవ్వాలి.
- కస్టమర్లను మోసపుచ్చే దుకాణాలు, ఫుట్‌పాత్‌లపై వెలిసే చిన్న దుకాణాల్లోనూ కాకుండా మంచి కంపెనీకి చెందిన నాణ్యమైన ఆటబొమ్మలను మాత్రమే కొనుగోలు చేయండి.

డయాపర్ల యుగం

పసిపిల్లలు మూత్రంతో తడిచిపోకుండా డయాపర్లు కాపాడతాయి. వారు గాఢంగా నిద్రపోయేలా చేస్తాయి. వీటిని సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించాలి. లేకపోతే చర్మ సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు

మారుతున్న కాలంతోపాటు పసి పిల్లల ఆలనపాలనలోనూ మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఇప్పుడు తల్లిదండ్రులు తమ పసి బిడ్డను ఎక్కడికైనా బయటకు తీసుకు వెళ్లేందుకు ఏమాత్రం సంకోచించడం లేదు. తరచూ పిల్లలు పక్క తడుపుకుంటారన్న భయం వారికి లేదు. 'డయాపర్ల' ఆగమనంతో ఇప్పుడు పిల్లలు హాయిగా ఆడుకోగలుగుతున్నారు. డయాపర్లను ఎలా ఉపయోగించాలో బాగా తెలిస్తే పని మరింత సులభమవుతుంది. వీటిని వాడే సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. డా॥ సవితను కలిసినప్పుడు 'డయాపర్ల' గురించి కొన్ని విషయాలు చెప్పారు. 'డయాపర్స్' బాగానే ఉంటాయి. కానీ తగిన పద్ధతిలో ఉపయోగించడం అవసరం' అని చెప్పారు.

డయాపర్లు తేమను పీల్చుకునే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇంత తేమను పీల్చుకోగలిగే శక్తి బట్టకు ఉండదు. అందుకే ఒకసారి డయాపర్ శిశువుకు వేసాక 2-3 సార్లు మూత్రం చేసుకున్న తర్వాతే దీనిని మారుస్తారు. ఒకవేళ శిశువు మలవిసర్జన చేస్తే వెంటనే డయాపర్ మార్చాలి. లేకపోతే శిశువు కోమలమైన చర్మానికి హాని జరగవచ్చు. తడిసిన డయాపర్ కారణంగా పసి బిడ్డకు రకరకాల చర్మవ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ వ్యాధుల కారణంగా చర్మంలో దురద పుడుతుంది. దాంతో బిడ్డ చర్మం ఎర్రగా మారి కందిపోతుంది.

అప్పుడప్పుడు పరీక్షిస్తుండాలి

శిశువుకి డయాపర్ వేసినప్పుడు అప్పుడప్పుడు తల్లి బిడ్డ పిరుదలపై అరచేతిని ఉంచి పరీక్షిస్తుండాలి. కొంతమంది చిన్నారులు ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదులో మూత్రం పోస్తారు. దీంతో డయాపర్ త్వరగా తడిసిపోతుంది. అప్పుడు వెంట వెంటనే డయాపర్ మార్చాల్సి ఉంటుంది. రాత్రిపూట పాపకు డయాపర్ వేసి నిద్రపుచ్చే వారు ప్రతి రెండు గంటలకొకసారి డయాపర్ తడిసిందో లేదో పరీక్షిస్తుండాలి.

డయాపర్ పైపొర ఎప్పుడూ పొడిగా ఉండాలి. ఒక్కోసారి డయాపర్ తడిసిపోయి అది చర్మానికి అతుక్కుపోయినప్పుడు బిడ్డ చర్మం ఎర్రగా కందిపోతుంది. దీన్ని 'డయాపర్ డర్మెటిక్స్' అని అంటారు. బిడ్డ చర్మం కొద్దిగా ఎరుపు రంగులోకి మారగానే వెంటనే 'ఇమేజిమెంట్ క్రీం' రాయాలి. అప్పుడు బిడ్డ చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఎరుపుదనం తగ్గిపోతుంది.

సమయానుకూలంగా మారుస్తుండాలి

పిల్లలను చాలాసేపటి వరకు తడిసిన డయాపర్‌తోనే ఉండనిస్తే ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ చాలా రోజులపాటు నయం కాకుండా ఉన్నట్లయితే పీడియాట్రిషన్‌ను సంప్రదించాలి. రెగ్యులర్‌గా వాడే టాల్కం పౌడర్‌తో ఏమాత్రం ఉపయోగం ఉండదు. మార్కెట్లో ప్రత్యేకంగా లభించే డయాపర్ పౌడర్‌లో కార్న్ స్టార్చ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువ తడిని పీల్చుకోగల్గడమే కార్న్ స్టార్చ్ ప్రత్యేకత. పసిపిల్లలకు డయాపర్ వేసే ముందు ఆ ప్రదేశంలో డయాపర్ పౌడర్ జల్లి ఆ తర్వాత డయాపర్ వేయాలి. అప్పుడు బిడ్డ చర్మం పొడిగా, మృదువుగా ఉంటుంది. ఇష్టమైనవారు యాంటీ ఫంగల్ పౌడర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు.

ఆప్షన్స్ ఎన్నో ఉన్నాయి

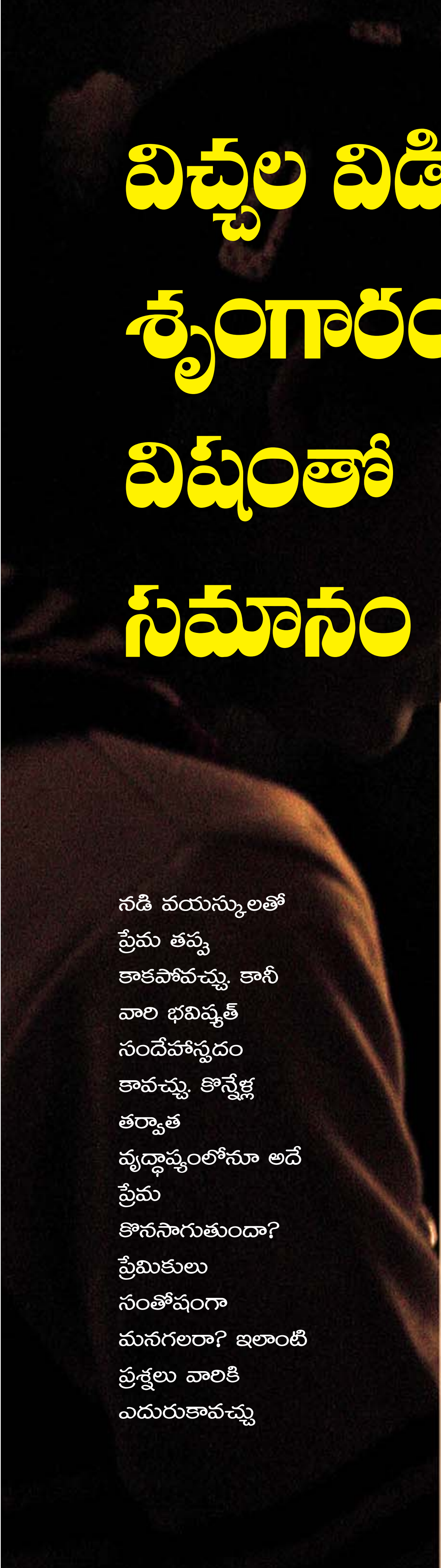
మార్కెట్లో రకరకాల డయాపర్స్ లభిస్తున్నాయి. మెత్తగా, పల్చగా ఉండే డయాపర్స్ వేస్తే బిడ్డకు సౌకర్యవంతంగా, హాయిగా ఉంటుంది. తల్లులు ఇలాంటి డయాపర్స్ ఎంచుకుంటే ఉత్తమం. ప్లాస్టిక్ ప్యాంట్‌లో కాటన్ ప్యాడ్ వేసినట్టయితే పలుచగా ఉంటుంది. కానీ చీటికి మాటికి మారుస్తూ ఉండాల్సి వస్తుంది. మార్కెట్లో లభించే డయాపర్స్ మందంగా ఉంటాయి. అలాగే వాటికి తడిని పీల్చుకునే గుణం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ఎవరికి వారు తమ బడ్జెట్‌కు సరిపోయే డయాపర్స్‌ని తీసుకోవాలి.

బిడ్డకు రెండేళ్లు నిండాక టాయిలెట్ ట్రైనింగ్ ఇవ్వడం అవసరం అంటున్నారు డా॥ సవిత. చాలామంది పసిపిల్లలు ఒక సంవత్సర కాలంలోనే చక్కగా నేర్చుకుంటారు. రాత్రిపూట పక్క తడిపే అలవాటు కొనసాగిస్తున్న పిల్లల విషయంలో మాత్రం డయాపర్స్ తప్పనిసరిగా వాడాలి.

ఒకవేళ బిడ్డకు విరోచనాలు అవుతుంటే డయాపర్స్ వేయకూడదు. విరోచనాల సమస్య ఉన్నప్పుడు మలంలో యాసిడ్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాంతో ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. బిడ్డకు విరోచనాలు అవుతూ ఉంటే ఏమీ వేయకుండా అలాగే వదిలెయ్యాలి. లేదా కాటన్ డయాపర్ వేయవచ్చు.

చాలా సందర్భాలలో ఇన్‌ఫెక్షన్స్ కారణంగా పిల్లల చర్మం కమిలిపోతుంటుంది. అటువంటప్పుడు తప్పనిసరిగా యాంటీబయోటిక్స్ వాడాలి. తల్లిదండ్రులు ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినా బిడ్డ వ్యాధి ముదిరిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి పిల్లలకు డయాపర్స్ వేసేవారు వారికి సౌకర్యంగా ఉండి, ఇబ్బందేమీ లేకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. పిల్లలకు ఇబ్బందిగా ఉంటే మాటలు రాని కారణంగా ఏడుస్తుంటారు. పొరపాటున బిడ్డ గుక్కపడితే తల్లిదండ్రులకు అదొక పెద్ద సమస్యగా పరిగణించవచ్చు. ●





విచ్చల విడి శృంగారం విషంతో సమానం

● బీబీ

నడి వయస్కులతో ప్రేమ తప్పు కాకపోవచ్చు. కానీ వారి భవిష్యత్ సందేహాస్పదం కావచ్చు. కొన్నేళ్ల తర్వాత వృద్ధాప్యంలోనూ అదే ప్రేమ కొనసాగుతుందా? ప్రేమికులు సంతోషంగా మనగలరా? ఇలాంటి ప్రశ్నలు వారికి ఎదురుకావచ్చు

'నిశ్శబ్ద్' సినిమాలో ఒక యువతి నడి వయస్కుడిని ప్రేమిస్తుంది. దీనిపై కొందరు గగ్గోలు పెట్టారు. మరి కొందరు అమితాబ్‌ని తప్పు పట్టారు. 'దిల్ చాహ్‌తా హై' చిత్రంలో అక్షయ్‌ఖన్నా తన తల్లి వయస్కురాలైన డింపుల్‌పై ఆకర్షితుడవుతాడు.

ఇలాంటివి సినిమాల్లోనే కాదు. నిజజీవితంలోనూ మనం చూస్తున్నాం. వయసులో తనకంటే పెద్ద వారిని ఇష్టపడటం, ప్రేమించడం ఇప్పుడు సర్వసాధారణమైంది. వయసులో తనకంటే పెద్దవాడైన ప్రొఫెసర్ ప్రేమను తాను అంగీకరిస్తున్నట్లు ఒక యువతి ఇటీవల టీవీలో బహిరంగంగానే ప్రకటించింది.

పరిపక్వత ప్రభావం

'నడి వయస్కులపై యువతులు ప్రేమలో పడటానికి, మొగ్గు చూపడానికి వయసురీత్యా పరిపక్వత కూడా ఒక కారణమని' ప్రముఖ మానసిక వైద్యులు డాక్టర్ సందీప్ అభిప్రాయపడుతున్నారు. నేటి ఆధునిక పోకడలు, ఆడంబరాలు అంతగా ఇష్టపడని యువతుల్లో సమవయస్కులైన యువకులను ఆకర్షించే ప్రత్యేకతలేవీ ఉండకపోవచ్చు. అలాగే నడి వయసు మహిళ ఒక యువకుడిపై ఆకర్షితురాలు కావడానికి ప్రత్యేకమైన కారణాలు ఏమీ ఉండకపోవచ్చు. సమ వయస్కుడైన బాయ్‌ఫ్రెండ్ లాగా పదే పదే కలిసి తిరగాలని పట్టుబట్టకపోవచ్చు. ఆ యువతి సాంగత్యం పొందగలిగినంతవరకే సంతుష్టుడవుతాడని డాక్టర్ సందీప్ అభిప్రాయం.

'యువతి నడివయస్కుడైన వ్యక్తి ప్రేమలో పడితే తన ఇష్టానుసారం తన చుట్టూ తిప్పుకుంటుంది. ప్రేమికుడు కూడా ఆమె చెప్పినట్లే నడుచుకుంటాడనేది కాదనలేని నిజం' అంటారు సందీప్. 'నిశ్శబ్ద్', 'జోగర్స్ పార్క్' లాంటి సంచలన చిత్రాల్లో ఉన్న ఇతివృత్తం ఇదే. కథానాయిక వయసులో తనకంటే పెద్దవాడిని ప్రేమిస్తుంది. ఆమె ఇష్టానికి తగినట్లే అతడు నడుచుకుంటాడు. 'ట్రిమ్'గా తయారవుతాడు. అన్ని పనులు చేసి పెడతాడు. ఈ విషయాన్ని వివరిస్తూ.

'నడి వయస్కులలో చెక్కు చెదరని పర్సనాలిటీ, విలక్షణ వ్యక్తిత్వం, సరస సంభాషణలు చూసి యువతులు ఇష్టపడే అవకాశాలు లేకపోలేదని' డా॥ సందీప్ చెప్పారు.

ప్రేమ యాత్ర

ప్రేమకు ఎల్లలు లేవని వీళ్లు అంటుంటారు. ప్రేమ ఏ సందర్భంలో ఎక్కడ, ఎలా పుడుతుందో తెలియదని వాదిస్తారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రేమ, కలయిక మొదలవుతాయి. యువతి ప్రేమలో పడిన నడి వయస్కుడి లైఫ్‌స్టయిల్ మారిపోతుంది. అతడి హృదయంలో యవ్వనపు ఉత్సాహం ఉరకలు వేస్తుంది. యవ్వనవతి అయిన భార్య విషయంలో మరింత కుతూహలం చూపుతాడు. అతడి వేషం, మాటతీరు అన్నీ మారిపోతాయి. ఇవన్నీ భార్య గమనిస్తూనే ఉంటుంది. కానీ ఆమెకేమీ అర్థం కాదు.

యువతులు సహజంగా సొసైటీ గురించి అంతగా ఆలోచించరు. తన జీవితం, తన ఇష్టమొచ్చినట్లు స్వేచ్ఛగా జీవించవచ్చను కుంటారు. క్షణికావేశంలోనో, అనాలోచితంగానో ప్రేమలో పడే యువతులు తదుపరి పరిణామాలను పట్టించుకోరు. మరోవైపు నడివయస్కుడైన వ్యక్తికి భార్యా పిల్లలు, సంసారం ఉంటుంది. పెళ్లీడుకొచ్చిన పిల్లలు ఉంటారు. కానీ ప్రేమ జోరులో ఇవేవీ కనిపించవు. ప్రేమలో పడిన యువతితో కలిసి హాయిగా ఎంజాయ్ చేయాలనుకుంటాడు.

నిజం దాగదు కదా!

'నిశ్శబ్ద్', 'జాగర్స్ పార్క్' సినిమాలలో అదే జరిగింది. తన ప్రేమ వ్యవహారం బయటపడుతుంది. నడి వయస్కుడు కుటుంబ సభ్యుల మధ్య మునుపటిలా మసలుకోలేడు. వారి తీక్షణమైన చూపులను తట్టుకోలేడు. ఇక పశ్చాత్తాప పడటం మినహా అతడికి మరో మార్గం

లేదని, ఆనాడు ఆ యువతి మోజులో పడినందుకు ఇప్పుడు బాధపడటం తప్ప ఇంకేమీ చెయ్యలేడు. ఆమెతో కలిసి తిరిగినందుకు పశ్చాత్తాపపడతాడు.

ఈ తప్పంతా కేవలం నడివయస్కుడిదేనా? అతడ్ని ఇష్టపడి తిరిగిన యువతి తప్పేమీ లేదా? ఆ వ్యక్తికి భార్యా, పిల్లలు ఉన్నారని తెలిసి కూడా సరససల్లాపాలు, ప్రేమ వ్యవహారం జరపడం సమంజసమేనా? జీవితంపై సరైన అవగాహన లేకుండా పరుగులు పెడితే ఫలితం ఉంటుందా? తన భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించక్కర్లేదా? ఏదో ఒక రోజు వ్యవహారం బయటపడితే, నడివయస్కుని కుటుంబసభ్యులకు తెలిస్తే పరిణామాలు ఎలా ఉంటాయో అన్న ముందు చూపు అవసరం లేదా? ఆ తర్వాత అతని పరిస్థితి ఏమిటి? జీవితాంతం పశ్చాత్తాపపడటం, కుమిలిపోవడం తప్ప ఆ వ్యక్తికి మిగిలిందేమిటి? ఇక ఆ వ్యక్తి ఆమె ముఖం కూడా చూడడు.

ఇలాంటి సంబంధాల కారణంగా భవిష్యత్తు అంధకారమవుతుందని డాక్టర్ ఎం.ఎస్. మధు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వ్యవహారంలో చిక్కుకున్న యువతులకు కుటుంబసభ్యుల ఆదరణ కరువవుతుంది. ఎవరూ సమర్థించరు. నచ్చచెప్పాలని చూసినా ఆమె వినిపించుకోదు. మూర్ఖంగా వ్యవహరిస్తుంది. కాబట్టి నడివయస్కునితో ప్రేమ సంబంధం నెరపిన యువతి చివరికి పశ్చాత్తాపంతో బాధపడవలసి వస్తుందని, ఒంటరిగా ఎవరి తోడు లేకుండా బతకవలసి వస్తుందని పెద్దలు నచ్చచెప్పాలి. ఇది చట్ట సమ్మతం కాదు. అందుకే యువతులు తప్పనిసరిగా తమ భవిష్యత్ గురించి ఆలోచించి నడుచుకోవాలని డాక్టర్ మధు సూచిస్తున్నారు.

కుటుంబ పెద్దల పాత్ర

నడివయస్కులతో ప్రేమ వ్యవహారాలలో ఎదురయ్యే దుష్పరిణామాలపై కుటుంబపెద్దలు యువతులకు నచ్చచెప్పాలి. సమాజంలో కుటుంబ గౌరవానికి భంగం కలగకుండా వారిని అప్రమత్తం చెయ్యాలి. ఇలాంటి సంబంధాలతో ఏర్పడే పరిణామాలను వివరంగా పిల్లలకి చెప్పాలి. నడి వయస్కుడు కొన్నాళ్లకే అనారోగ్యవంతుడైనా, అతడి కుటుంబసభ్యులకు తెలిసినా సరే ఆమె సంబంధం కొనసాగిస్తుంది. ఇది సమాజం హర్షిస్తుందా? పర్యవసానం ఎలా ఉంటుంది? ఇవన్నీ సమగ్రంగా చెబితే యువతులు మంచి చెడులను అర్థం చేసుకుంటారని డాక్టర్ మధు అభిప్రాయం.

తప్పంతా యువతులపైనే

సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఈ రోజుల్లో ప్రతి వ్యక్తి తన అభిరుచులకు తగినట్లు వ్యవహరించడం సాధారణ అంశంగా మారింది. నడివయస్కునితో



ప్రేమలో పడ్డ విషయం అతడి కుటుంబసభ్యులకు తెలిస్తే వాళ్లు మొదట తప్పుపట్టేది ఆ యువతినే.

యువతి మోజులో పడ్డ నడివయస్కుడు తన కుటుంబాన్ని పట్టించుకోడు. భార్యా, బిడ్డల్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తాడు. తనతో సహజీవనం చేసి ఎన్నో ఏళ్లుగా తన కష్టసుఖాలలో పాలు పంచుకుంటూ మసలుతున్న ఆ గృహిణికి ఈ విషయం తెలిస్తే సహించదు, క్షమించదు. ఒక యువతి కారణంగా ఆ కుటుంబంలో కలతలు తలెత్తుతాయి. ప్రశాంతత లోపిస్తుంది. యువతి తొందరపాటుతో ఆ గృహిణికి అన్యాయం జరుగుతుంది.

ఈ వ్యవహారంతో ఆ కుటుంబం ఛిన్నాభిన్నమవుతుంది. పిల్లలు ఆ తండ్రిని అసహ్యించుకుంటారు. సిగ్గుతో, అవమానభారంతో కుంచించుకుపోతారు. తండ్రిని నేరస్తుడిలా చూస్తారు. ఆపై నడి వయస్కుడు మానసిక సంఘర్షణకి లోనవుతాడు. చివరికి అతడే ఆ యువతిని నిందిస్తాడు. అందరూ ఆమెనే దోషిని చేస్తారు. తన అందచందాలతో, పిచ్చి చేష్టలతో అతడిని ఆకట్టుకుందని దూషిస్తారు.

శృంగార జీవితంపై ఆసక్తి

సెక్సువల్ లైఫ్‌పై అవగాహన లేక చాలామంది పెడదారిన పడతారని డాక్టర్ అజిత్ అభిప్రాయం. వయసు పెరిగే కొద్దీ పురుషులలో 'టెస్టోస్టెరాన్' హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దాంతో 'సెక్సువల్ పవర్' తగ్గుతుంది. ఫలితంగా నడివయస్కునితో శృంగారం సాగించిన యువతి సంతృప్తి చెందలేదు.

నడివయస్కుడు కూడా వయసులో తనకంటే చిన్నదైన యువతితో శృంగారంలో పాల్గొన్నా సంతృప్తి చెందలేడు. ఆ యువతికి సెక్స్‌పై పరిజ్ఞానం లేదని ఫీలవుతాడు. ఈ కారణంగానే వెరసి నడివయస్కుడు, యువతి కూడా శృంగారంలో పరిపూర్ణమైన ఆనందాన్ని పొందలేరని డాక్టర్ అజిత్ చెబుతున్నారు.

పురుషులలో నడివయసులో వివిధ కారణాలతో బ్లడ్‌ప్రెషర్, డయాబిటీస్, హార్ట్ ఎటాక్ లాంటివి రావచ్చు. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి శృంగారంపై అంతగా ఆసక్తి చూపలేడని సెక్సాలజిస్ట్, స్కిన్ స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ వినయ్ చెబుతున్నారు. ఒక్కొక్కసారి ఆరోగ్యవంతుడైనప్పటికీ వయో సంబంధమైన బాధ్యతల ఒత్తిడి కారణంగా సెక్స్‌పై అతను ఆసక్తి చూపకపోవచ్చు. అలాంటి సందర్భాలలో యువతి నడివయస్కునితో శృంగారంలో సరైన అనుభూతిని పొంద లేదని, ఆ సంబంధబాంధవ్యాలు ఎక్కువకాలం నిలబడలేవని ఆయన అభిప్రాయం చెబుతున్నారు.

తారతమ్యాలు లేకుండా ఇష్టమొచ్చినట్లు శృంగారం నెరపాలనుకుంటే సరైన ఆనందాన్ని, సంతృప్తిని పొందలేరని ఫిజీషియన్ డాక్టర్ అనంత్ అభిప్రాయం. పరస్పర అవగాహన, వయో విచక్షణ లేకుండా శృంగారంలో ఎవరూ సఫలం కాలేరని ఆయన చెబుతున్నారు. ఈ తరహా సంబంధాల కారణంగా ఆనందం కంటే అనర్థాలే ఎక్కువని యువతులు గ్రహించాలని ఆయన సూచిస్తున్నారు.

వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా స్నేహ బాంధవ్యాలు కొనసాగించవచ్చు. కానీ అంతకు మించి దూరం వెళితే ఫలితాలు దారుణంగా ఉంటాయి. ఇది అందరూ గ్రహించాలి ●

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి



పెయిన్‌లెస్ డెలివరీ



ఎపిడ్యురల్ అనస్తీషియాను ఇవ్వడం ద్వారా 'పెయిన్‌లెస్' డెలివరీ సాధ్యం అవుతుంది. తల్లి కాబోయే ప్రతి స్త్రీ 'పెయిన్‌లెస్' డెలివరీ కావాలని కోరుకోవడం సహజమే. కానీ ఇది సిజేరియన్ డెలివరీకి ఆప్షన్ ఎంత మాత్రం కాదు

మాతృత్వం స్త్రీ జీవితంలో అనుభవించే మధురానుభూతులలో ఒకటి. గర్భావస్థలో మరో చిన్న ప్రాణికి ఊపిరి పోయబోతున్నాననే భావన స్త్రీకి ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. దాంతోపాటు రకరకాల సందేహాలు ఆమెను చుట్టుముడతాయి. ప్రసవం అంటే భయం ఏర్పడేలా చేస్తాయి.

సింగిల్ ఫ్యామిలీలో కేవలం భార్య, భర్త మాత్రమే ఉంటారు. వారికి తగినంత మానసిక బలం అందచేసేందుకు పెద్ద వాళ్ళు అంటూ ఎవరూ ఉండరు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో మొదటిసారిగా తల్లి కాబోయే స్త్రీలో రకరకాల భయాలు, అనుమానాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దాంతో చాలామంది మహిళలు ఈ ప్రసవ వేదన నుండి తప్పించుకునేందుకుగాను సిజేరియన్ డెలివరీ ఆప్షన్ ఎంచుకుంటున్నారు.

కానీ ఈ ఆప్షన్ కారణంగా ఎన్నో రకాల సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ విషయమై డా॥ ప్రభును అడిగినప్పుడు 'మహిళలు సర్జరీకి బదులు పెయిన్‌లెస్ డెలివరీ చేయించుకునే అవకాశం ఉంది. ఇది ఎపిడ్యురల్ అనస్తీషియాతో సాధ్యం అవుతుంది. నిజానికి



ప్రసవ వేదనను భరించడం తమ వల్ల కాదని భావించే మహిళలకు ఈ పద్ధతే సరైంది. ఈ ప్రక్రియ తల్లికీ, బిడ్డకూ సురక్షితమైనదే. ప్రసవ సమయంలో గర్భస్థ శిశువు గర్భాశయంలో కొద్ది కొద్దిగా ముందుకు ప్రయాణిస్తున్న కొద్దీ తల్లి ఆ నొప్పిని భరించాల్సి ఉంటుంది. ఈ నొప్పిని దూరం చేసేందుకు 'ఎపిడ్యురల్ ప్రక్రియ' అవలంబిస్తారు' అని చెప్పారు.

'పెయిన్‌లెస్' డెలివరీలో ఎపిడ్యురల్ అనస్తీషియా ఎంతవరకు ఉపయోగపడుతుంది? అన్న అంశంపై సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్ డా॥ దినేష్‌ని సంప్రదించినప్పుడు ఇలా జవాబిచ్చారు.

ఎపిడ్యురల్ అనస్తీషియాని గురించి మాకు వివరించండి. ప్రసవవేదనను దూరం చెయ్యడంలో ఇది ఎంతవరకు సహాయపడుతుంది?

"ఎపిడ్యురల్ అనస్తీషియా ప్రసవవేదనను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. సురక్షితం, సులభతరం. ఈ ప్రక్రియలో నడుం కిందిభాగంలో ఒక సున్నితమైన ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్‌ను అమర్చి, దాని నుండి మెడిసిన్‌ను ఎపిడ్యురల్ స్పేస్‌లోకి పంపిస్తారు. ఇన్ఫ్యూజన్ పంప్ సహాయంతో శిశువు జన్మించేవరకూ ముందుగా నిర్ధారించిన మోతాదులో నొప్పిని తగ్గించే మెడిసిన్‌ను ఆపకుండా లోపలికి పంపిస్తారు.

ఈ ప్రక్రియలో కొద్దిసేపు నొప్పి ఉంటుంది. తర్వాత తగ్గిపోతుంది. మోటార్ ఫైబర్స్ పనిచేసే నైపుణ్యాన్ని ఏమాత్రం కోల్పోవు. దాంతో తల్లి తన శక్తినంతా ఉపయోగించి నార్మల్ డెలివరీ అయ్యేలా సహకరించడానికి వీలు కలుగుతుంది. తల్లికి ప్రసవ వేదన నుండి పూర్తి విముక్తి లభిస్తుంది. తల్లి హాయిగా మాట్లాడుతూనే ఉంటుంది. గర్భాశయం ముఖద్వారం పూర్తిగా తెరుచుకున్నా, శిశువు బయటకు రాబోతున్నా తల్లికి ఏమాత్రం తెలియనే తెలియదు. ఏమాత్రం బాధ కలగకుండా శిశువు ఎలా జన్మించింది? పేషెంట్, కుటుంబసభ్యులు విస్తుపోతారు. ఆశ్చర్యపోతారు"

ఈ ప్రక్రియలో ఇంజక్షన్ వెన్నెముకకు ఇస్తారా?

"వాస్తవానికి వెన్నుపాము చిన్న చిన్న ఎముకలతో ఏర్పడుతుంది. ఈ చిన్న చిన్న ఎముకల మధ్య ఉన్న ఖాళీ నుండి స్పైనల్ కార్డ్‌ను దాటి, రెండు లేయర్స్ ఆవల ఎపిడ్యురల్ స్పేస్‌లోకి మెడిసిన్ ఇంజక్ట్ చేస్తారు. సాధారణ ఇంజక్షన్‌లా దీంతో ఏమాత్రం నొప్పి కలగదు"

ఈ ఇంజక్షన్ కారణంగా శిశువుకు ఏదైనా సమస్యగానీ, ప్రమాదంగానీ ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుందా?

"ఒకవేళ తల్లి బ్లడ్‌ప్రెషర్‌లో తగ్గుదల ఏర్పడితే అలా జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తల్లికి నార్మల్ సెలైన్ లాంటివి ఇన్ఫ్యూజ్ చేస్తారు. ప్రతి 15 నిమిషాలకొకసారి బ్లడ్‌ప్రెషర్ పల్స్ మానిటర్ చేస్తారు. కార్డియోటొకోగ్రాఫ్ అనే పరికరం సహాయంతో పుట్టబోయే బిడ్డ హార్ట్ బీట్‌ను మానిటర్ చేస్తారు"

ఈ ప్రక్రియ చాలా ఖర్చుతో కూడుకుని ఉంటుందా?

"ఏమాత్రం కాదు. కేవలం 4 నుండి 6 వేల రూపాయల వరకు ఖర్చు అవుతుంది"

ఎలాంటి సందర్భాలలో ఈ పద్ధతి కుదరదో చెబుతారా?

"ఇంజక్షన్ చెయ్యవలసిన ప్రదేశంలో చర్మం, ఎముకలు లేదా నరాలకు సంబంధించి ఏవైనా వ్యాధులున్నా, రోగికి లో బ్లడ్‌ప్రెషర్ ఉన్నా ఈ ప్రక్రియ నిర్వహించలేరు"

ఈ ప్రక్రియలో మహిళల్లో తలనొప్పి, గాభరా, వికారం లాంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందా?

"ఒకరిద్దరిలో కొద్దిసేపటి వరకు ఇలా జరుగుతుంది. ప్రత్యేకించి బ్లడ్‌ప్రెషర్ తక్కువైన సందర్భంలో సంబంధిత మహిళ విషయంలో ఇలాంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ సమస్యలు ఎదురవ్వకూడదనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రక్రియకి ముందు, ఆ తర్వాత నార్మల్ సెలైన్ ఇస్తారు"

ఎలాంటి మహిళల్లో ఈ ప్రక్రియ ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది?

"ఈ ప్రక్రియ ప్రత్యేకించి బ్లడ్‌ప్రెషర్ ఎక్కువగా ఉన్న స్త్రీలలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అధిక బ్లడ్ ప్రెషర్ కారణంగా ఏర్పడే దుష్పరిణామాలను ఈ ప్రక్రియ తగ్గించేస్తుంది"

మరి ఈ ప్రక్రియ మన దేశంలో అంతగా ప్రాచుర్యం పొందలేదు, కారణం ఏమిటంటారు?

"ఎందుకంటే ప్రజల్లో ఈ పద్ధతిపై ఇంకా పూర్తిగా అవగాహన ఏర్పడలేదు. దాంతోపాటు ప్రజల్లో ఈ పద్ధతిపై రకరకాల సందేహాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకి ఈ పద్ధతిని అవలంబిస్తే నార్మల్ డెలివరీ అయ్యే అవకాశాలు బాగా తగ్గి ఆపరేషన్ చెయ్యాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుందనీ, ప్రక్రియ తర్వాత వీపులో నొప్పి, కాళ్లల్లో నిస్సత్తువ లాంటివి ఎదురౌతాయని ప్రజలు భావిస్తున్నారు.

నిజానికి ఇలా జరగదు. వేరే ఇతర కారణాలు ఏవైనా ఉన్నట్లయితేనే సిజేరియన్ చెయ్యాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ కారణంగా సర్జరీ చెయ్యాల్సిన అవసరం ఏర్పడదు. ఈ ప్రక్రియను పూర్తిగా ఆధునిక టెక్నిక్స్ ఉపయోగించి నిర్వహిస్తారు. కాబట్టి దీని కారణంగా తల్లి కాళ్లల్లో నిస్సత్తువ ఏర్పడదు.

అయినప్పటికీ ప్రగతిశీల దేశాలతో పోల్చిచూసినట్లయితే మన దేశంలో ఇప్పటికీ ఈ పద్ధతిపై ప్రజల్లో అవగాహన తక్కువేనని చెప్పాలి. ప్రజలు దీంతో కలిగే లాభాలను గ్రహించాలి, గుర్తించాలి. అప్పుడే మాతృత్వం అనుభవాలు మధురానుభూతులుగా నిలిచిపోతాయి. ●



కొత్తగా పుట్టిన శిశువుల ప్రపంచం 'బోర్న్ బేబీస్'

అప్పుడే పుట్టిన శిశువు చర్మం కోమలత్వాన్ని మరి దేనితోనూ పోల్చలేము. అది అంత నాజూకుగా, మృదువుగా ఉంటుంది. కొత్తగా పుట్టిన శిశువుల కోసం ఉత్పత్తులను అమ్మే 'బోర్న్ బేబీస్' దుకాణ దారులతో జరిపిన సంభాషణ అంశాలను మీ ముందు ఉంచుతున్నాం.

ఎన్నో వ్యాపారాలు చేసే అవకాశాలు ఉండగా ప్రత్యేకంగా కొత్తగా పుట్టిన శిశువుల ఉత్పత్తుల అమ్మకాలు చేయడం గురించి చెప్పండి?

'సాధారణంగా కొత్తగా పుట్టిన శిశువులకు ఆరోగ్యపరమైన ఇతర సంరక్షణలు చాలా ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని మేము ప్రత్యేక సంరక్షణకు అవసరమయ్యే ఉత్పత్తులను ప్రారంభించాం. ఈ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించిన మొదటితరం వాళ్ళం మేమే. పాలియస్టర్ వస్త్రాల కంటే స్వచ్ఛమైన నూలు దుస్తులే కొత్తగా పుట్టిన శిశువుకు మంచివి. కాబట్టి మేము వీటిని స్వయంగా ఉత్పత్తి చేసి అమ్ము తున్నాం. కొత్తగా పుట్టిన శిశువులకు 'మంచాలు', 'చక్రాలబళ్లు' కూడా మేము అమ్ముతున్నాం.

మీ దుకాణంలో మీరిచ్చే వి.ఐ.పి కార్డు గురించి చెప్పండి?

మా దుకాణానికి వచ్చే గర్భవతులకు, కొత్తగా పుట్టిన శిశువులకు ఉచితంగా మేము ఒక కార్డు ఇస్తాము. దీని ద్వారా మా దుకాణానికి సంబంధించిన ఒక కస్టమర్ నెంబర్‌ను ఇస్తాం. వాళ్ళు కొనుగోలుచేసే సమయంలో 5 శాతం ఆఫర్ (ధర తగ్గించడం) ఇస్తాం. మొదట్లో ఈ కార్డును కేవలం 3,000 రూపాయల వస్తువులను కొను గోలు చేసే వారికే ఇచ్చేవాళ్ళం.

మీ దుకాణంలో అత్యాధునిక వస్తువు, దాని ధర గురించి చెప్పండి?

మేము విదేశాలకు వెళ్ళి అక్కడ న్యూ బోర్న్ బేబీ కొత్తగా పుట్టిన శిశువుల టెక్నిక్‌ను పరీక్షిస్తాం. ఇప్పుడు బ్రేక్‌తో వచ్చే వాకర్ అన్నింటికంటే ప్రసిద్ధి పొందింది. దీనితో బిడ్డ కింద పడిపోడు. చక్రాలబళ్లు కూడా ఎన్నో డిజైన్లలో లభిస్తాయి. మేము శిశువుల బట్టను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తాం. వీటి ధర రూ. 50 నుండి మొదలవుతుంది. మంచం, ఊయల మొదలైన వాటి ధర 30,000/-లు వరకు ఉన్నవి కూడా ఉంటాయి.

హైదరాబాద్‌లో మీ దుకాణాలు ఎక్కడ ఉన్నాయి? ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయి?

హైదరాబాద్‌లో బంజారా హిల్స్‌లో సిటీ సెంటర్ మాల్‌లో మా దుకాణం ఉంది. ఇతర రాష్ట్రాలు కేరళలో కొచ్చిన్, తమిళనాడులో కోయంబత్తూర్, చెన్నైలో నుంగంబాక్కం, అన్నా నగర్, వేలచ్చేరీలో ఉన్నాయి.

మీరు ఈ దుకాణాలను ప్రారంభించి ఎంత కాలమైంది? వీటికి ఎలాంటి ప్రోత్సాహం లభించింది?

ఈ దుకాణాలను ప్రారంభించి 12 సంవత్స రాలు పూర్తయ్యింది. మా దుకాణానికి వచ్చే కస్టమర్లు 'ఇతర దుకాణాల్లో లభించే వస్తువులకంటే మీవి క్వాలిటీలో చాలా బాగుంటాయని' మెచ్చుకుంటూ ఉంటారు. మా దుకాణానికి వచ్చే కస్టమర్లు కూడా ఎక్కువసంఖ్యలో ఉంటారు. ఆ విధంగా మా దుకాణంలో లభించే వస్తువులు మంచి క్వాలిటీ ఉంటాయి. మీరు కూడా మీ శిశువు కోసం వస్తువులు కొనడానికి 'బోర్న్ బేబీస్'కి వెళతారు కదూ?

ఇతర సమాచారం కోసం 040-40033391, 9848833391 కస్టమర్ కేర్ నెంబర్‌లను సంప్రదించవచ్చు.

- టి.జయంతి ●

తన మొదటి సినిమా 'జానే తూ యా జానేనా' సక్సెస్ తర్వాత అమీర్‌ఖాన్ మేనల్లుడు, నటుడు ఇమ్రాన్‌ఖాన్ గురించిన చర్చలు బాలీవుడ్‌లో ఊపందుకున్నాయి. బాలీవుడ్‌కి ఒక కొత్త కళాకారుడు దొరికాడు అని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ మొదటి సినిమా తర్వాత ఇమ్రాన్‌ఖాన్ నటించిన 'కిడ్నాప్' 'లక్' సినిమాలు రెండూ బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర బోల్తా కొట్టాయి. 'జానే తూ యా జానేనా' తర్వాత ఇమ్రాన్‌ఖాన్ అతని మామ అమీర్‌ఖాన్ గ్లామర్ కూడా తన కెరీర్‌ను సరిదిద్దుకోవడంలో సహాయకారి కాలేకపోయింది. చివరికి ఓటమిపాలై అతను ధర్మా ప్రొడక్షన్ సినిమా 'ఐ హేట్ లవ్ స్టోరీస్'లో సోనం కపూర్‌తో కలిసి పని చేయడానికి ఒప్పుకోవాల్సి వచ్చింది.

సోనం కపూర్ కెరీర్‌లోని మొదటి రెండు సినిమాలు 'సావరియా', 'ఢిల్లీ-6' కూడా బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర బోల్తా కొట్టాయి. కానీ 'ఐ హేట్ లవ్ స్టోరీస్' అనుకోకుండా ఇమ్రాన్‌ఖాన్‌కి ఘన విజయాన్ని సాధించి పెట్టింది. పాత సమీకరణాలన్నీ మార్చివేసింది.

ఇటీవల 'గృహశోభ' కలిసినప్పుడు ఇమ్రాన్‌ఖాన్ ఇలా ముచ్చటించాడు.

'ఐ హేట్ లవ్ స్టోరీస్' విజయానికి ముందు మీ రెండు సినిమాలు అపజయం పాలయ్యాయి. వీటి ప్రభావం మీపై ఎలా పడింది?

"నా ప్రతిభను సరికొత్త పద్ధతిలో రుజువు చేయాలన్న ఒకే ఒక్క విషయం నా మెదడులో ఉండేది. అయితే 27 సంవత్సరాల వయసులో నా రెండు సినిమాలు ఫ్లాప్ కావడం, ఆ అపజయాల నుండి బయట పడడం, మళ్లీ నా పనిలో మునిగి పోవడం ఇవన్నీ నాకు ఒక రకంగా విజయాలే అనిపిస్తాయి. బహుశా మీరు ఇలా ఆలోచించి ఉండరు.

27 సంవత్సరాల వయసులో యువతీ, యువకులు తాము జీవితంలో ఏం చేయాలనుకున్నదీ సరిగ్గా నిర్ణయించుకోలేక పోతారని నాకు బాగా తెలుసు. ఆ వయసులో ఉన్న లక్షలాదిమంది యువకులు తమ జీవితాన్ని సుస్థిరం చేసుకోలేరు. ఆ వయసులో నేను కూడా ఆ అపజయాల్ని ఎదుర్కొన్నాను. అయినాసరే అపజయం నుండి బయటపడి విజయం సాధించాలని అనుకున్నాను. చివరికి నేను అది చేసి చూపించాను"

వరుసగా రెండు సినిమాలు అపజయం పాలైన తర్వాత మీ అడుగులు తడబడలేదా?

"ఇక్కడ విజయం, అపజయం రెండూ చవిచూడాల్సి ఉంటుంది. అందుకే కేవలం 1-2 సినిమాలు అపజయం పొందినంత మాత్రాన ఎవరి కెరీర్‌కి నష్టం జరగదు. కళాకారులందరు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఫెయిల్యూర్ చవి చూస్తారు. ఉదాహరణకు మా మామ అమీర్‌ఖాన్ మొదటి సినిమా 'ఖయామత్ సే ఖయామత్‌తక్' సూపర్ డూపర్ హిట్ అయ్యింది. కానీ తర్వాత వచ్చిన చాలా సినిమాలు అపజయం పొందాయి. ఈ విషయం మీరెందుకు మర్చిపోతారు? 'దిల్' తర్వాత అమీర్‌ఖాన్ ఏనాడూ వెనుదిరిగి చూడలేదు. సినిమాల అపజయం నుండి బయటపడి నిలదొక్కుకోవడానికి నేను మరింత కష్టపడి పని చేశాను. ఇప్పుడు 'ఐ హేట్ లవ్ స్టోరీస్' విజయంతో నాలో నటనా సామర్థ్యం కావలసినంతగా ఉందని ప్రజలకు నమ్మకం కలిగింది"

మొదటి సినిమా 'జానె తూ యా జానేనా'లో లవర్‌బాయ్ పాత్ర పోషించిన తర్వాత 'లవర్‌బాయ్' ఇమేజ్‌ను సొమ్ము చేసుకోవడానికి బదులు 'కిడ్నాప్' 'లక్' లాంటి యాక్షన్ సినిమాలు చేయడం తప్పు అని మీకు అనిపిస్తుందా? తర్వాత ఆ తప్పును సరిదిద్దుకుంటూ రొమాంటిక్ సినిమా 'ఐ హేట్ లవ్ స్టోరీస్' చేస్తే మళ్లీ విజయం లభించిందని అనుకుంటున్నారా?



'ఎప్పటికైనా దర్శకుడినవుతాను' - ఇమ్రాన్‌ఖాన్



"తప్పు సరిదిద్దుకోవడం లాంటిదేమీ లేదు. ఎప్పుడు ఏ సినిమా విజయవంతం అవుతుందో, ఏ సినిమా ఫెయిల్యూర్ అవుతుందో ఏ వ్యక్తీ ఊహించి చెప్పలేడు.

నిజం చెప్పాలంటే 'లక్' సినిమా సందర్భంగా యాక్షన్ చేస్తున్నప్పుడు నేను ఎంతో అలసిపోయాను. అందుకే ఏదో ఒక తేలికపాటి సినిమా చేయాలని ఆలోచించాను. ఒక ఫన్ సినిమా చేయాలని కోరుకున్నాను. అదే సమయంలో నా ముందుకు 'ఐ హేట్ లవ్ స్టోరీస్' ప్రస్తావన వచ్చింది. వెంటనే నేను ఆ సినిమాకు ఒప్పుకున్నాను"

'ఐ హేట్ లవ్ స్టోరీస్'లో మీరు సహాయ దర్శకుడి పాత్ర పోషించారు. అతనికి ప్రేమ కథలంటే ద్వేషం ఉందా?

"నాకు నిజ జీవితంలో ప్రేమ కథలంటే ద్వేషం లేదు. నేను ప్రేమ కథలు చదువుతూ ప్రేమ కథా ప్రధానమైన సినిమాలు చూస్తూ పెద్దవాడినయ్యాను. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నాకు ప్రేమ కథలంటే ఎందుకు ద్వేషం కలుగుతుంది?"

మీ ప్రియురాలి నిశ్చితార్థం గురించి మీరేమంటారు?

"మాది 8 సంవత్సరాల పరిచయం. మామధ్య మంచి రిలేషన్ షిప్ ఉంది. ప్రతి విషయం గురించి ఓపికగా మాట్లాడుకుంటూ ఉంటాం. నేను ఎప్పుడూ అవంతికతో నా విషయంలో దేన్నీ దాచలేదు. అయినప్పటికీ అబద్ధాన్ని ఎక్కువ రోజులు దాచలేం. ప్రతి ఒక్కరు మా సంబంధాల గురించి మళ్లీ మళ్లీ తెలుసుకోవాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ఇందులో తప్పేముంది? ఒకవేళ మనం తప్పుడు పని చేయకపోతే ప్రజలకు నిజం చెప్పడంలో అభ్యంతరం ఏముంటుంది?"

పెళ్లి ఎప్పుడు చేసుకుంటున్నారు?

"పెళ్లి తేదీ ఇంకా నిర్ణయించుకోలేదు. ప్రస్తుతం నేను నా పనిలో చాలా బిజీగా మారిపోయాను. సమయం దొరికినప్పుడు పెళ్లి తేదీ చెబుతా"

అవంతికా మాలిక్‌తో మీరు చాలా సంవత్సరాల నుండి రోమాన్స్ నడుపుతున్నారు. 'బ్రేక్ కే బాద్' సినిమాలోను ఒక దంపతుల కథ మీలాగే ఉంటుందని అంటున్నారు. అయితే మీ నిజ జీవితంలోని అనుభవం ఈ పాత్ర పోషించడంలో సహాయకారి అవుతుందా?

"అది తప్పు నా నిజ జీవితం, వ్యక్తిగతం, సినిమా 'బ్రేక్ కే బాద్'కు, నా రియల్ లైఫ్‌కి ఎలాంటి సంబంధం లేదు. కానీ ఈ సినిమాలో ఆధునిక జీవితం, ఆధునిక సంబంధాల గురించి బాగా చూపించారు. అయితే అవంతికతో నాకు ముడిపెట్టి మాత్రం ఈ సినిమాను చూడకండి"

నిజ జీవితం, సినిమాలు ఈ రెండింటిలో చాలా తేడా ఉంటుంది. కానీ మీ మామ అమీర్‌ఖాన్ హోం ప్రొడక్షన్ సినిమా 'ఢిల్లీ బెలీ' మధ్యలోనే ఎందుకు ఆగిపోయింది?

"ఈ సినిమా షూటింగ్ పూర్తయ్యింది. కానీ సినిమా దర్శకుడు అభినయ్‌దేవ్ తన రెండవ సినిమాలో నిమగ్నమై ఉన్నాడు. అలాగే సినిమా నిర్మాత అమీర్‌ఖాన్ తన సినిమా 'పీపలీ లైవ్'లో బిజీ అయిపోయాడు. ఈ కారణంగా ఈ సినిమా సాగలేదు. కానీ చాలా తొందరలోనే ఈ సినిమా పూర్తయి మీ ముందుకు వస్తుంది.

మిమ్మల్ని మీ మామ అమీర్‌ఖాన్‌తో పోల్చినప్పుడు అప్పుడెలా?

"ఇది జరగవచ్చు, జరుగుతూ ఉంటుంది. దీన్ని ఆపలేం. నా కెరీర్ చివరి మజిలీ వరకు కూడా నేను నా మామ స్థాయికి చేరుకోలేదని అందరు అంటారని నాకు తెలుసు. ఈ విషయంలో మనం ఏమీ చేయలేం. నా చేతుల్లో ఉన్నది కేవలం నా పని నిజాయితీతో చేసుకోవడమే. ప్రస్తుతం నేను అదే పని చేస్తున్నాను. కొంతమందికి నా సినిమాలు నచ్చుతాయి. మరి కొంతమందికి నా సినిమాలు నచ్చవు. అయినాసరే నేను నా పనిని చేసుకుంటూ వెళ్లాల్సిందే కదా!"

ఇతర కళాకారుల దారిలో నడుస్తూ మీరు కూడా ట్విట్టర్‌తో జతకట్టారా?

"నేను నా అభిమానులతో మాట్లాడడానికి ట్విట్టర్‌తో జతకట్టాను. ట్విట్టర్ కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా నాకు పరిచయాలు ఏర్పడ్డాయి. కానీ ఇంతకన్నా ఎక్కువ సంఖ్యలో ప్రజలు నా గురించి పత్రికల్లో చదువుతారని నా నమ్మకం. నిజానికి 'ట్విట్టర్' పత్రికల స్థానం పొందలేదు"

మీ గురించి పత్రికల్లో వచ్చిన పుకార్లు చూసినప్పుడు మీరేం చేస్తారు?

"చదువుతాను. నవ్వుతాను. మర్చిపోతాను. దీంతో విషయం ఒక్క రోజులోనే సమాప్తం అవుతుంది. మళ్లీ ఇది ఎంతో కాలంగా పాటిస్తున్నాను. మౌనంగా ఉంటే ఇది ఒక రోజులోనే ముగిసిపోతుంది"

ఒక కళాకారుడితో మీడియా సంబంధాలు ఎప్పుడూ చేదుగా ఉంటాయి. ఈ విషయం గురించి మీరేమైనా ఆలోచించారా?

"మీరు చెప్పిన విషయం చాలా వరకు సమంజసంగానే ఉంది. మీడియాతోపాటు ఒక కళాకారుడి సంబంధాలు ఎల్లప్పుడూ మారుతూ ఉంటాయి. మన దగ్గర కొంతమంది జర్నలిస్టులకు వార్తా పత్రికలు లేదా పత్రికలతో, కళాకారులతో చాలా మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయి. అయితే కొంతమంది జర్నలిస్టులతో అప్పుడప్పుడు కళాకారులకు ఇబ్బందులు ఏర్పడుతుంటాయి"

మీరు మీ ఫ్రెండ్ రణబీర్ కపూర్‌తో కలిసి సినిమా తీయాలనుకున్నారు. మరి ఆ విషయం ఎంత వరకు వచ్చింది?

"అలాంటి నిర్ణయమేదీ జరగలేదు. వాస్తవంగా మేము ఇద్దరం మంచి మిత్రులం. ఒక సినిమాకి కలిసి పని చేయాలనుకుంటున్నాం. అయితే మా ఇద్దరికీ సూటయ్యే ఎలాంటి స్క్రిప్ట్ ఇంత వరకు రాలేదు"

దర్శకుడు కావాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా?

"100 శాతం. ఏదో ఒకరోజు నేను తప్పకుండా దర్శకుడిని అవుతాను"

ప్రత్యేకంగా ఇంకెవరితోనైనా నటించాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా?

"బాలీవుడ్‌లోని అందరు కళాకారులతో పని చేయాలన్న కోరిక నాకు ఉంది. కానీ ఈ లిస్టులో కరీనా కపూర్, ప్రియాంకా పేర్లు అందరికన్నా ముందు ఉన్నాయి" ●

చిత్రశోభ



రజనీకి త్రిష కితాబు!

త్రిషకి 'రోబో' చిత్రం తెగ నచ్చేసిందట. థియేటర్‌లో చూసి ఉబ్బి తబ్బిబ్బయిపోయింది. 'చెప్పాలంటే మాటలు చాలవేమోననిపిస్తుంది. అంత అద్భుతంగా ఉందీ చిత్రం. నిజంగా రజనీకాంత్ యాక్షన్ సూపర్బ్.

ఈ పాత్రను కేవలం రజనీ మాత్రమే చేయగలరు. ఐశ్వర్యా రాయ్ అందం గురించి నేనిప్పుడు కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. అంత అందంగా ఉందామె' అని అంటూ రోబో చిత్రం గురించి అభివర్ణించింది త్రిష.



యుద్ధ వీరుడు

అదరగొట్టే డాన్సులు, తెలివైన డైలాగులు... ఇవన్నీ అల్లు అర్జున్ సొంతం. ఇప్పుడు ఇవన్నీ 'బద్రీనాథ్' చిత్రంలో కనిపించనున్నాయి. యాక్షన్‌కి ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన ఈ చిత్రం కోసం అర్జున్ యుద్ధ విద్యలో ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్నాడు. ఇక అంతా థ్రిల్లే!



అప్పల్రాజు హంగామా! త్వరలో!

'అందాల రాముడు' సినిమాతో అందరినీ అలరించిన సునీల్ ఆ తర్వాత 'మర్యాదరామన్న' అవతారం ఎత్తి అందరినీ నవ్వుల్లో ముంచెత్తి, వినోదాన్ని పంచాడు. ఇప్పుడు 'కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం అప్పల్రాజు'లో సినిమాయే లోకంగా భావించే అప్పల్రాజు పాత్రలో ఒదిగిపోయాడు. సంక్రాంతికి ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు!





'మీరా' నచ్చుతుందట!

'మీరా జాస్మిన్ అని పూర్తి పేరుతో నన్ను ఎవరూ పిలవరు. తోటి నటులు, దర్శకులు 'మీరా' అంటారు. కొంతమంది 'జాస్మిన్' అని పిలుస్తారు. నా స్నేహితురాళ్ళు 'జాస్' అని పలకరిస్తారు. వీటిల్లో 'మీరా' అన్న పిలుపే నాకు ఆత్మీయంగా అనిపిస్తుంది' అని తన మనసులోని మాట చెప్పింది మీరా జాస్మిన్. మరి మనమూ అలాగే పిలుద్దామా?



టర్కీలో మహేష్ బాబు 'దూకుడు'

మహేష్‌బాబు కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం 'దూకుడు' ప్రస్తుతం టర్కీలో చిత్రీకరణ జరుపుకుంటోంది. ప్రేమ, వినోదం, యాక్షన్ మేళవింపులతో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో మహేష్ కొత్త తరహా హావభావాలతో వినోదాన్ని పండించనున్నాడని సినీ వర్గాల కథనం. ●

నా గ్లామరే వేరు!

'పాత్రల కోసం అవసరమైతే ఆంటీ లాంటి గెటప్ వేస్తానుగానీ, నన్ను మాత్రం ఆంటీలా ఉన్నావంటే అసలు ఒప్పుకోను' అంటోంది విమలారామన్. చూడగానే కాస్త వయసున్న హీరోయిన్‌లా కనిపిస్తుందని, మిడిల్ ఏజ్ హీరోల సరసన అయితేనే నప్పుతుందనే టాక్ రావడంతో ఇలా చెప్పుకుందట! ప్రస్తుతం ఆమె నటించిన 'రంగ ది దొంగ' విడుదల కావాల్సి ఉంది.

జాతీయ స్థాయిలో 'గొప్ప' నటిని అనిపించుకోవాలని నా 'ఆశ'

- కాజల్ అగర్వాల్

కాజల్ అగర్వాల్ పంజాబ్ రాష్ట్రం లూథియానాలో 1985 సంవత్సరం, జూన్ 19వ తేదీన జన్మించింది. 2007లో తేజ దర్శకత్వం వహించిన 'లక్ష్మీకళ్యాణం' చిత్రంతో తెలుగు చిత్రరంగానికి పరిచయమైంది. 'చందమామ' చిత్రంతో మంచి నటిగా పేరు సంపాదించుకుంది. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రామచరణ్ తేజతో 'మగధీర' చిత్రంలో నటించి ఎంతో అందంగా కనిపించింది. 'ఆర్య-2'లో అల్లు అర్జున్‌తో నటించింది. అతి కొద్దికాలంలోనే ఎంతో ఎత్తుకు ఎదిగింది కాజల్.

2004 సంవత్సరంలో 'క్యూన్...! హో గయా నా' అనే హిందీ చిత్రంతో వెండితెర ప్రవేశం చేసింది. ఇంతవరకూ 11 తెలుగు చిత్రాలలో, 5 తమిళ చిత్రాలలో, ఒక హిందీ చిత్రంలో నటించింది కాజల్.

'బిగ్‌సి10' మొబైల్ టెలీకమ్యూనికేషన్స్ కంపెనీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా పనిచేసింది. ఈమె సినీనటి నిషా అగర్వాల్‌కు అక్క. కాజల్ ముంబైలో డిగ్రీ పూర్తి చేసింది.

బిజీ తారగా మారిపోయిన అందాల తార కాజల్ అగర్వాల్‌ను ఇటీవల 'గృహశోభ' కలిసి ముచ్చటించింది. ఆ ముచ్చట్ల వివరాలు మీకోసం...

మీరు నటించిన తెలుగు 'సూపర్ హిట్' మూవీ 'మగధీర' చిత్రం అనుభవాలు చెప్పండి?



"ఇంతమంచి చిత్రంలో నాకు అవకాశం ఇచ్చినందుకు గీతా ఆర్ట్స్ నిర్మాత అల్లు అరవింద్‌గారికి, ఇంతమంచి క్యారెక్టర్‌లో నన్ను అందంగా చూపించిన ఛాయాగ్రాహకులు సెంథిల్‌కుమార్‌గారికి, హీరో రామ్‌చరణ్ తేజగారికి, యూనిట్‌లోని అందరికీ నా కృతజ్ఞతలు. 'మగధీర' చిత్రం సూపర్ హిట్ కావడంతోపాటు అది నా కెరీర్ ఎంతో ఎత్తుకు ఎదిగేలా చేసింది. నాకు ఎంతో పేరు తెచ్చిపెట్టిన చిత్రం మగధీర"

'కాజల్' అంటే అర్థం?

"కాజల్ అందమైన కన్నులు కలది అని అర్థం. 'స్త్రీలు' కంటికి పెట్టుకునే కాటుకకీ కాజల్ అని అర్థం ఉంది"

త్రిష, ఆసిన్, తమన్నా, అనుష్క లాంటి లీడింగ్ హీరోయిన్ల పోటీ చాలా బలంగా ఉన్నట్టుందే?

"మా మధ్య పోటీ అనేది లేదు. నాకు లభించే అవకాశాలను నేను సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నాను. ఒక చిత్రం కథను నిర్ణయించినప్పుడే ఆ కథలో ఎవరు నటిస్తే బాగుంటుందో, ఆ చిత్ర దర్శకులు నిర్ణయిస్తారు. అలాగే నటీమణులను ఎన్నుకుంటారు. అలాంటప్పుడు మా మధ్య పోటీ ఎలా ఉంటుంది? వాళ్లందరూ నాకు స్నేహితులే"

తెలుగు, తమిళ చిత్రాలలో నటిస్తున్న మీకు హిందీ చిత్రరంగం నుంచి ఆహ్వానం వచ్చిందా?

"హిందీ చిత్రరంగం నుంచి ఎన్నో అవకాశాలు వస్తున్నాయి. కానీ, నాకు దక్షిణాది చిత్రాలలో నటించడమంటేనే ఇష్టం. అలాగని, హిందీ చిత్రాలలో నటించనని కాదు. ఎక్కువ తెలుగు, తమిళ చిత్రాలలో వైవిధ్యమైన పాత్రల్లో నటించాలని అనుకుంటున్నాను. నా ఈ ఆశ నెరవేరిన తర్వాతే హిందీ చిత్రాలలో నటిస్తాను"

మీరు చాలా పొడవుగా ఉంటారు. మీకన్నా



పొట్టిగా ఉండే హీరోలతో ఎలా మేనేజ్ చేస్తారు?

"పొట్టిగా, నాకన్నా పొట్టిగా ఉన్న హీరోలతో నటించినప్పుడు ఫ్లాట్‌గా ఉండే చెప్పులు వాడతాను. ప్రభాస్‌తో 'డార్లింగ్' చిత్రంలో నటించాను. అతని ఎత్తు 6-2. ఆ సమయంలో ఎత్తు చెప్పులు (హీల్స్) వేసుకున్నాను. నాకు హీల్స్ అంటే చాలా ఇష్టం"

ఇంతవరకు మీరు ఎన్ని చిత్రాల్లో నటించారు?

"తెలుగులో లక్ష్మీ కళ్యాణం (2007), చందమామ (2007) చండి (2007), రాణా (2008), సరోజ (2008), ఆటాడిస్తా (2008), పౌరుడు (2008), మగధీర (2009), గణేష్ (2009), ఆర్య-2 (2009), ఓం శాంతి (2010), డార్లింగ్ (2010), బృందావనం (2010) తదితర చిత్రాలలో నటించాను. నాగచైతన్యతో ఒక చిత్రంలో చేస్తున్నాను. తమిళంలో దర్శకులు భారతీ రాజాగారి 'బొమ్మలాట్టం' చిత్రంలోను, 'నాన్ మహాన్ అల్ల' చిత్రంలోను నటించాను. ఇంకా మరికొన్ని చిత్రాలు ఒప్పుకున్నాను"

మీ గురించి వదంతులు వచ్చినప్పుడు వాటిని మీరు ఎలా స్వీకరిస్తారు?

"ఇంతవరకు నా గురించి ఎలాంటి వదంతులు రాలేదు. నాతో నటించే సహ నటీనటులతో నేను బాగానే నడుచుకుంటాను. అనవసరంగా ఛాట్ చెయ్యడం, ఎస్.ఎమ్.ఎస్. లాంటివి పంపడం లాంటివి ఏమీ చేయను. అందుకే నా గురించి ఎలాంటి రూమర్స్ రాలేదు. రావడానికి అవకాశం కూడా లేదు"

మీలో ఉన్న 'ప్లస్' ఏంటి?

"నా ఎత్తు, ఆకర్షణీయమైన పెద్ద కళ్ళు. నాకు ప్లస్ పాయింట్ అని అందరూ చెబుతుంటారు. కాని కొన్ని సమయాల్లో నా హైట్ నాకు మైనస్ అవుతుంది. కొంతమంది హీరోలతో నటిస్తున్నప్పుడు ఈ వ్యత్యాసం తెలుస్తుంది. అందుకే హైహీల్స్ చెప్పులు వేసుకుని నటిస్తాను. మరికొన్ని సార్లు ఫ్లాట్ చెప్పులు వేసుకుని నటించవలసి వస్తుంది. అప్పుడు నాకు బాధగా ఉంటుంది"

మీ ఇష్టాయిష్టాలు, మీ హాబీలు?

"నటన, మోడలింగ్ నాకు ఎంతో ఇష్టం. నీలం, తెలుపు, ఎరుపు రంగులు ఇష్టం. హైదరాబాద్ బిరియానీ, స్పైసీ ఫుడ్ చాలా ఇష్టం. నాకు నచ్చిన నటీనటులు మహేష్‌బాబు, కాజోల్ దేవ్‌గన్. క్రికెట్ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. జీన్స్, టీ షర్ట్స్, చీరలు నాకు నచ్చిన దుస్తులు. తమిళంలో భారతీ రాజాగారంటే చాలా ఇష్టం. నేను నటించిన చిత్రాల దర్శకులందరూ నాకిష్టమే. కేరళ, గోవా, మారిషస్ నాకు నచ్చిన స్థలాలు. నాకు హిందీ, మరాఠీ, ఇంగ్లీష్ భాషలలో మాట్లాడ్డం తెలుసు. నా రోల్‌మోడల్ మా అమ్మ. మా అమ్మ తెలివితేటలు నాకు బాగా నచ్చుతాయి. సినిమాలు చూడటం, సంగీతం వినడం, డాన్స్ చేయడం నా హాబీలు.

సినీ నటి కారణంగా జీవితంలో మీరు ఏదైనా కోల్పోయారని అనుకుంటున్నారా?

"చిలిపి చేష్టలు చేస్తూ, స్వతంత్రంగా, జాలీగా, తిరిగే నా వయసు అమ్మాయిలను చూస్తుంటే నాకు కొంచెం బాధగా ఉంటుంది. నేను వారిలా స్వతంత్రంగా ఉండలేకపోతున్నాననే బాధ కలుగుతుంది. పాపులారిటీ కావాలంటే జీవితంలో కొన్ని కోల్పోక తప్పదు కదా?... అని నన్ను నేను సమాధానపరచుకుంటాను"

పి.విజయకుమారి ●

పిల్లల దంత సంరక్షణ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. మూడు, నాలుగు నెలల వయసులో పిల్లలకి పళ్లురావడం మొదలవుతుంది

● సునంద

పాల పళ్లు వస్తున్నాయా? విచారపడకండి



పసి పిల్లలు పళ్లు వచ్చే సమయంలో చికాగ్గా కనిపిస్తారు. పలు సందర్భాలలో ఏం చెయ్యాలో తెలియక తల్లులు డాక్టర్ల దగ్గరకి పరుగులు పెడతారు. కాబట్టి అంత కంటే ముందు తల్లులకి ఈ విషయంపై తగినంత అవగాహన అవసరం. సాధారణంగా పసి పిల్లలకు ఆరవ నెలలో పళ్లు వస్తాయి. ఒక్కోసారి మూడవ నెలలోనూ రావచ్చు. ఏడాది వయసులోనూ వస్తాయని డెంటల్ స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ శాలినీ చంద్ర చెబుతున్నారు. పళ్లు వచ్చే ముందు అవి చిగుళ్ల లోపలే పెరుగుతాయి. అందువల్ల పిల్లలు కొంచెం నొప్పి పుట్టి ఏడుస్తారు.

పళ్లు వచ్చేటప్పుడు పసి పిల్లలు చొంగకారుస్తారు. కంటికి కనిపించినవన్నీ నోట్లో పెట్టుకోవాలని చూస్తారు. చిరాకుపడతారు. మారాం చేస్తారు. ఇలాంటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే తల్లీ, పిల్లలిద్దరికీ హాయిగా ఉంటుందని శాలినీ చంద్ర సూచిస్తున్నారు.

దవడలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...

- తమ చేతులు శుభ్రం చేసుకుని పసి పిల్లల చిగుళ్లపై సుతిమెత్తగా రుద్దాలి.
- పళ్లు వచ్చేటప్పుడు చిగుళ్లు దురదగా ఉంటాయి. పచ్చి క్యారెట్‌గానీ, రస్క్‌గానీ చిన్న ముక్క ఇస్తే చప్పరిస్తారు. 'టీతింగ్ రింగ్' ఇవ్వవచ్చు.
- పళ్లు వచ్చే సమయంలో పసి పిల్లల్ని చలిగాలిలో బయటికి తీసుకెళ్లకూడదు. పిల్లలు చిగుళ్ల నొప్పితో బాధపడతారు.
- పాలు, నీళ్లు లాంటివి చిన్న కప్పులో పోసి ఇస్తే మంచిది. పీల్చేటప్పుడు నొప్పితో బాధపడకుండా చూడాలి.
- పిల్లలకి రెండేళ్లు వచ్చేటప్పటికి దాదాపు అన్ని పళ్లు వచ్చేస్తాయి. ఇక క్రమంగా తేలికగా నమిలి తినే పదార్థాలు పెట్టవచ్చు. దాంతో పిల్లల దవడలు, చిగుళ్లు శుభ్రంగా ఉండి, గట్టిపడతాయి. పీచు పదార్థాలతోనూ పళ్లు గట్టిపడే అవకాశం ఉంది.
- లేత దంతాల విషయంలో తప్పనిసరిగా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. చిన్నప్పటి నుంచే సరిగా బ్రష్ చేసుకోవడం నేర్పాలి.

పళ్లు శుభ్రంగా ఉండాలంటే...

- పిల్లలకి పళ్లు, చిగుళ్లు శుభ్రంగానూ, దృఢంగానూ ఉండాలంటే బాగా మెత్తటి బ్రష్ వాడాలి. పిల్లలకి హుషారుగా ఉంటుంది. పేచీ పెట్టకుండా బ్రష్ చేసుకుంటారు.
- స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్, బిస్కెట్స్ ఇష్టంగా తినే పిల్లల దంత సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పళ్లు సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకుంటే ఆహారపు అలవాట్లలోనూ మార్పుతేవచ్చు.
- పళ్లు వచ్చే సమయంలో అవి గట్టి పడాలంటే పిల్లలకి విటమిన్లు, కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వాలి. అప్పుడు పళ్లు, చిగుళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తకుండా నిరోధించవచ్చు. ●

మతం ముసుగులో అమానుషం

మనిషి నరనరాల్లో మత విశ్వాసాలు పాతుకుపోయాయి. వ్యక్తి కంటే మతానికే ప్రాధాన్యత పెరుగుతోంది. మతం మనిషిని పిచ్చివాడ్ని చేస్తోంది. దేవుడు లేడని తెలిసినా మతం పేరుతో మనిషి ఇష్టారాజ్యంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. సమాజంలో, కుటుంబంలో బలవంతులు మతం ముసుగులో బలహీనులపై పెత్తనం చెలాయించడానికి, దౌర్జన్యానికి ఒక కొరడాలను ఝుళిపిస్తున్నారు, దౌర్జన్యాలు చేస్తున్నారు. ప్రత్యేకించి ఆయా సందర్భాల్లో మహిళలను నిర్బంధిస్తున్నారు. వ్రతాలు, ఉపవాసాలు అంటూ ఏడాదిలో దాదాపు వంద రోజులు ఆకలితో మాడుస్తున్నారు. కోడళ్లపై అత్తల దౌర్జన్యం, సాధింపులు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. వితంతువులపై సమాజంలో వివక్ష కొనసాగుతోంది.

వేస్తున్నారు. దెయ్యం పట్టిందనో, చేతబడి చేసిందనో మహిళలను బహిరంగంగానే చిత్రహింసలు పెడుతుంటే ఎవరూ నోరు మెదపరు.

పురుషులతో పోల్చుకుంటే మహిళలు బలహీనులు. అందుకే మతం పేరిట స్త్రీలను వేధిస్తున్నారు. మత విశ్వాసాలకు తలొగ్గి కొన్ని సందర్భాలలో మహిళలు దీనిని ప్రతిఘటించలేకపోతున్నారు. బలవంతులైన కొందరు మహిళలు మత ప్రాబల్యంతో మహిళలు నిస్సహాయులవుతున్నారు. మత దురహంకారుల చేతిలో మహిళలు నరకయాతన అనుభవిస్తున్నారు. మత రక్కసికి మహిళలు బలి అవుతున్నారు. దెబ్బ తినడం, మోసపోవడం వీరి నిస్సహాయత. మతం చాటున సాగే అమానుషం మరింత వెర్రి తలలు వేస్తోంది. మతం పేరిట హింస, వేధింపులు భరించలేక మత దురహంకారానికి



'లైసెన్స్'గా ఉపయోగపడుతోంది.

భార్యని చెప్పు చేతల్లో పెట్టుకోవడానికీ, అజమాయిషీ చేయడానికీ, ఆమెను కొట్టడానికి ఇస్లాం ప్రకారం అధికారం ఉందని యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్ సుప్రీం కోర్టు తీర్పునిచ్చింది. గాయం పైకి కనపడకుండా కొట్టే హక్కు ఇస్లాంలో ఉందని అబుదాబీ కోర్టు జడ్జి ఒకరు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అయితే ఇలాంటివి అన్ని మతాల్లోనూ ఉన్నాయి. హిందూమతంలో ప్రతి ఒక్కరి ఇంట, బయట మతం అనే

సంప్రదాయం, కట్టుబాట్ల పేరుతో స్త్రీని మానసికంగా హింసిస్తున్నారు. యజ్ఞాలు, యాగాల పేరుతో గంటల తరబడి పొగ ముందు కూర్చోబెడుతున్నారు. పురోహితులు చెప్పినట్టల్లా తల ఆడించి వారు నిస్సహాయంగా, మౌనంగా భరించవలసి వస్తోంది. ఇస్లాం పేరుతో సాగే దౌర్జన్యాన్ని ఎవరు అడ్డుకోగలరు? మత సంప్రదాయాలు, కట్టుబాట్ల ముసుగులో పురుషులు మహిళల స్వేచ్ఛాజీవితాన్ని హరించి

సైతం ఈ బలహీనులపై అజమాయిషీ చేస్తున్నారు. అనాదిగా ఈ అమానుషం సాగుతోంది. మతం ముసుగులో ఆధిపత్యం చెలాయించడానికి ఆస్కారం కలుగుతోంది. మహిళల మధ్య పరస్పరం ఘర్షణలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వితంతువులు, సంతానం లేనివారి విషయంలో సమాజం చిన్న చూపు చూస్తోంది.

ఆచారాల ముసుగులో మతపెద్దలు, పురోహితుల చేతిలో అన్ని విధాలుగా నష్టపోతున్నారు. తల వంచడం తప్పడం లేదు. మతం పేరుతో ఆనాడు, ఈనాడు మహిళల విషయంలో వివక్ష కొనసాగుతూనే ఉంది. అబుదాబీ కోర్టు చెప్పింది కూడా అదే. విశ్వవ్యాప్తంగా మతం పేరుతో అరాచకాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఒక చోట ఎక్కువ కావచ్చు. మరోచోట తక్కువ కావచ్చు. ఈ విషయంలో కేవలం ఇస్లాంనే తప్పు బట్టాల్సిన పని లేదు. ఇతర మతాలలోనూ పరిస్థితి ఇందుకు భిన్నంగా ఏమీ లేదు

ప్రజలు మారితేనే 'గంగమ్మ శుద్ధి'

గంగానదిని 100 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి కూడా గడచిన 15 సంవత్సరాల్లో శుద్ధి చేయలేకపోయామని, వచ్చే పదేళ్లలో దీనిని శుద్ధి చేస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వం సుప్రీం కోర్టుకు అర్జీ పెట్టుకుంది. గంగానదిని శుద్ధి చేసే పనిని 'నేషనల్ గంగా రివర్ బేసిన్ అథారిటీ' పలు ప్రముఖ సంస్థలకు అప్పగించింది. ప్రపంచ బ్యాంక్ సహాయాన్ని కూడా అర్థించింది.

అయితే గంగానది హిందువుల పవిత్ర నది కాబట్టి దీనిని శుద్ధి చేయాల్సిన అవసరం లేదని భావించకూడదు. గంగాజలం అమృతమని, చనిపోతున్న వ్యక్తి నోట్లో గంగ నీరు పోస్తే అతడికి మోక్షం లభిస్తుందని గుడ్డిగా నమ్మేవాళ్లు ఎంతోమంది ఉన్నారు. ఇది మత ఛాందసవాదులు పబ్బం గడుపుకోవడానికి చేసే ప్రచారంగా భావించాలి. గంగానది వెంట ఉన్నన్ని స్నాన ఘట్టాలు ప్రపంచంలో ఇంకే నదికీ లేవు. అలాగే ఈ స్నాన ఘట్టాల దగ్గర ఉన్నంత చెత్త మురికి మరే నది ఒడ్డునా మనకి కనిపించవు.

పరిశ్రమలు, నగరాల నుంచి వెలువడే వ్యర్థ పదార్థాలతో గంగానది కలుషితమవుతోందని చెబుతున్నారు. కానీ ఈ నదికి ఆనుకుని ఉన్న స్నాన ఘట్టాలు, ఆలయాలు, దుకాణాలు, మార్కెట్లు, స్మశాన వాటికలు, ఆశ్రమాల కారణంగానే కాలుష్యం ఏర్పడుతోంది. గంగానదికి తీరని నష్టం జరుగుతోంది. ఒకప్పుడు ఇవి 100-200 మీటర్ల దూరంలో ఉండేవి. కానీ క్రమంగా ఇవి నదికి 3 లేక 4 మీటర్ల దగ్గరకు వచ్చేసాయి. దీంతో పలు సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.



గంగానదిలో రకరకాల ఆచారాల పేరుతో కోట్ల రూపాయలు కుమ్మరిస్తున్నారు. అందులో 10వ వంతైనా గంగానది శుద్ధి చేసేందుకు ఖర్చు పెట్టడం లేదు. నది ఒడ్డున కర్మకాండలు, శ్రాద్ధకర్మల పేరుతో ప్రహసనం సాగుతుంటుంది. హరిద్వార్‌లోనే ఎక్కువగా గంగాతీరం కలుషితమవుతోంది. ఆకులు, పువ్వులు, దీపాలు, విగ్రహాలు, మట్టి పాత్రలు గంగానదిలో వదిలి పెట్టడంతో స్నాన ఘట్టాల దగ్గర చెత్త వ్యర్థ పదార్థాలు పేరుకు పోతున్నాయి. వీటితో పోలిస్తే అక్కడి పరిశ్రమల నుంచి వెలువడే కాలుష్య జలం ప్రభావం చాలా తక్కువ.

హిందువులు ఎంతో నమ్మకంతో ఇక్కడ స్నానాలు చేస్తుంటారు. అస్తికలు కలుపుతారు. పూజలు, అర్చనలు చేస్తారు. వీటితో గంగాతీరం కలుషితమవుతోంది. ప్రభుత్వంగానీ, సుప్రీంకోర్టుగానీ వీటికి అడ్డు చెప్పలేదు. ఇది పూర్తిగా మత విశ్వాసాలకు సంబంధించిన సున్నితమైన అంశం. ఇక్కడ మత విశ్వాసాల పేరిట జరగని దంటూ లేదు. కాసులు కుమ్మరిస్తే తిండి, బట్టలు అన్నీ దొరుకుతాయి. ఇక్కడి పరిసర ప్రాంతాలలో వ్యభిచారం అడ్డు, అదుపు లేకుండా సాగుతోంది. నివారణా చర్యలు మాత్రం శూన్యం. మతం మత్తులో నుంచి ప్రజలు బయట పడితే తప్ప కోట్లు ఖర్చు పెట్టిన, ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా గంగాతీరం కలుషితం కాకుండా కాపాడటం అసాధ్యం.

'తప్పంతా' మహిళలదేనా?

మహిళల రక్షణకు సంబంధించి ఇటీవల ప్రభుత్వం, కోర్టులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నాయి. అయినా కొన్ని సందర్భాలలో తీర్పుకు సంబంధించి జడ్జీల నోట కొన్ని అభ్యంతరకర పదాలు వినవస్తున్నాయి. మనోవర్తి, జీవనభృతికి సంబంధించి వివాహితలతోపాటు 'లివ్ ఇన్ రిలేషన్ షిప్' (సహజీవనం) సాగించే మహిళలు హక్కుదారులే' అనే విషయమై ఒక జడ్జి తీర్పునిస్తూ 'లివ్ ఇన్ రిలేషన్ షిప్' అంటే వైవాహిక జీవితం లాంటిదే. కేవలం ఒక్క రాత్రి సంబంధానికి పరిమితమయ్యే 'కీప్' లేదా ఉంపుడుగత్తెలకు వర్తించదు' అని వెలువరించారు. దీనిపై సొలిసిటర్ జనరల్ ఇందిరా జయసింహ్ తీవ్ర అభ్యంతరం వెలిబుచ్చారు. 'ఏ మహిళనైనా 'కీప్' లేదా ఉంపుడుగత్తెగా వ్యవహరించడం సరికాదు' అని ఆమె ఆక్షేపించారు.

ఈ ఆక్షేపణ సరైనదే. యథార్థానికి సమాజంలో మహిళలను కించపరిచేందుకు, వారి ఆత్మ స్థయిర్యాన్ని దెబ్బ తీసేందుకు ఇలాంటి పద ప్రయోగం జరుగుతోంది. నిష్కారణంగా దూషిస్తూ మహిళలను అప్రతిష్టపాలు చేసే ప్రయత్నమిది. వేశ్య, గొడ్రాలు, ఉంపుడుగత్తె 'కీప్' లాంటి పదాలు కేవలం మహిళలకే ఎందుకు వర్తింపచేయాలి? మగవారి విషయంలో ఇలాంటి పద ప్రయోగాలు లేనే లేవు.

తప్పంతా మహిళలదే అన్నట్లు భ్రమింప చేస్తున్నారు. పురుషుడు ఉంచుకుంటేనే మహిళ 'కీప్' అవుతుంది. అలాంటప్పుడు తప్పు కేవలం మహిళలదేనా? ఆ పురుషుని దోషం లేదా? ఎందుకీ వివక్ష? దొంగతనం జరిగితే చోరీ అయిన సామగ్రిని తప్పుబడుతున్నారా?

దొంగతనం చేసిన వ్యక్తిని దొంగగా, అపరాధిగా వ్యవహరిస్తున్నప్పుడు మహిళల విషయంలో ఏమిటీ పక్షపాత ధోరణి? వివాహేతర సంబంధం లేదా సహజీవనం పేరిట స్త్రీ పురుషుడు కలిసి ఉంటే మహిళనే ఎందుకు దోషిగా పేర్కొంటున్నారు? అలా అయితే కొన్ని గంటలు లేదా రోజులు ఆమెతో గడిపిన వ్యక్తిని కూడా దోషిగానే పరిగణించాలి. కాని చట్టం కేవలం మహిళనే తప్పు బడుతూ దోషిగా నిర్ధారిస్తోంది. సామాజిక కట్టుబాట్లు, నియమాలు మహిళలకే పరిమితమా? పురుషులకి అవసరం లేదా? తప్పు జరిగి, పేర్కొనేటప్పుడు ఇద్దరికీ వర్తింపచెయ్యకుండా ఒక్కరినే తప్పు బట్టడం సమంజసమేనా? లోపం ఎక్కడుంది? చట్టాల రూపకల్పనలోనా? అమలులోనా? ఇది తరతరాలుగా సాగుతున్న వివక్ష. పరదా, బురఖా లాంటి ఆంక్షలు మహిళలకే ఎందుకు? సమాన హక్కుల గురించి గొంతు చించుకునే వారు ఈ విషయంలో మౌనంగా ఎందుకు ఉంటున్నారు? కాబట్టి చట్టపరంగా, సంప్రదాయ సిద్ధంగా వైవాహిక జీవితంలోనే, దాంపత్య సుఖంలోనే మహిళలకు సిసలైన ఆనందం, గౌరవం లభిస్తాయని గ్రహించాలి. అప్పుడు వేరొకరు వేలెత్తి చూపే అవకాశమే ఉండదు కదా!



కొత్త
అడ్వాన్స్‌డ్ ఫార్ములా
ఇప్పుడు
వస్త్రులు మాట్లాడతాయి
New ADVANCED FORMULA
Fena
Ultra DETERGENT POWDER
Fena
Ultra
ఫేనా యే తేవాలి
BRAND CURRY
పంపిణీదారులు లేని ప్రదేశాలలో పంపిణీదారుల కోసం దరఖాస్తు చేసుకోండి

(REGISTERED) RNI/DELTEL 9234/03 DL(C)-14/1085/09-11 WPP U(C) 256/2009-11





mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు



వ్రత కథలు - పూజలు

		వెల రూ.
1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ది వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00
63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2.	**గ్రహభూమి పంచాంగము** (గార్గేయ)	108.00
3.	**ఆనందసిద్ధి పంచాంగం** (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	**ములుగు వారి రాశిఫలితాలు** (12రాశులువారికి)	45.00
5.	**ములుగు వారి రాశిఫలితాలు** విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	30.00
7.	**గ్రహబలం క్యాలండర్** (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8.	**శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్**	30.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41. శుభశకునాలు	30-00
42. హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44. ముహూర్త దీపిక	99-00
45. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46. కలలు ఫలితాలు	30-00
47. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54. అంగసాముద్రికం	36-00
55. హస్త సాముద్రికం	63-00
56. లాల్ కితాబ్	99-00
57. శకునశాస్త్రం	63-00
58. అధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00



వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఽకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఽకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54. దేవుళ్ళు డాట్ కామ్		99-00
55. గణపతిభాష్యం		99-00
56. యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి		99-00
57. నవయోగులు		99-00
58. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు		99-00
59. సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)		99-00
60. సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)		216-00
61. సకలదేవతా సహస్రనామములు		99-00
62. ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి		99-00
63. బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు		99-00
64. సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు		99-00
65. శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి		99-00
66. శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం		99-00
67. మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)		99-00
68. మ్యాజిక్‌గైడ్		99-00
69. చదరంగం		99-00
70. పంచముఖ హనుమత్ వైభవం		63-00
71. గరుడపురాణం		40-00
72. మాఘపురాణం		36-00
73. శివపురాణం		36-00
74. వైశాఖపురాణం		36-00
75. కార్తీక పురాణం		36-00
76. కార్తీక పురాణం (చిన్నది)		25-00
77. సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ		63-00
78. పెద్దబాలశిక్ష		50-00
79. గాయత్రీ మహిమ		36-00
80. వృక్షదేవతలు		63-00
81. యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక		200-00
82. సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్		150-00
83. చతుర్వేదములు		120-00
84. నవగ్రహారాధన		120-00
85. తాళపత్ర సమాహార గోపురం		120-00
86. మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)		250-00
87. మానవధర్మములు		120-00
88. వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89. సహస్రలింగార్చన		120-00
90. శ్రీ శివగీత		120-00
91. ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00



వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00



సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యావత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00